El arte de morir

Por el maestro de meditación Vipassana S. N. Goenka y otros

Recopilado y editado por
Virginia Hamilton

Este libro electrónico se ofrece de manera gratuita.
Si lo deseas, puedes realizar un donativo y así ayudarnos a continuar ofreciendo nuestros servicios.
Que seas feliz.

Para realizar donativos, favor de visitar:
www.pariyatti.org

PARIYATTI

867 Larmon Road Onalaska,
Washington 98570 USA
360.978.4998

www.pariyatti.org

Pariyatti es una organización sin fines de lucro dedicada a enriquecer el mundo al:

- Diseminar de las palabras del Buddha
- Proveer soporte en la jornada de aquel que busca
- Alumbrar el sendero del meditador

El arte de morir

Por el maestro de
meditación Vipassana
S. N. Goenka y otros

recopilado y editado por
Virginia Hamilton

VIPASSANA RESEARCH PUBLICATIONS

Vipassana Research Publications
Una impression de
Pariyatti Publishing
www.pariyatti.org

©2024 Ontario Vipassana Foundation

Se reservan todos los derechos. Ninguna parte de este libro puede ser utilizada o reproducida de ninguna manera sin el permiso escrito del editor, excepto en el caso de citas breves incorporadas en artículos y reseñas.

ISBN: 978-1-68172-501-7 (edición rústica)
ISBN: 978-1-68172-503-1 (PDF)
ISBN: 978-1-68172-502-4 (ePub)
ISBN: 978-1-68172-504-8 (Mobi)
Library of Congress Control Number: 2023931648

Manopubbaṅgamā dhammā,
manoseṭṭhā manomayā;
Manasā ce paduṭṭhena,
Bhāsati vā karoti vā;
Tato naṃ dukkhamanveti,
cakkaṃ vavahato padaṃ.

Manopubbaṅgamā dhammā,
manoseṭṭhā manomayā;
Manasā ce pasannena,
Bhāsati vā karotivā;
Tato naṃ sukhamanveti
Chāyāva anapāyinī.

La mente precede a todo; la mente es lo más importante.
Todo lo que uno experimenta en la vida,
no es más que el producto de la propia mente.
Si uno habla o actúa con una mente impura,
el sufrimiento le seguirá,
así como la rueda sigue a la carreta del buey.

...Si uno habla o actúa con una mente pura,
la felicidad le seguirá como una sombra inseparable.

-Dhammapada 1.1-2

Dedicatoria

Esta antología de historias, discursos y poemas sobre la muerte y la preparación para la muerte a través de la meditación Vipassana, está dedicada a S. N. Goenka. Él abrazó gustosamente la misión de su maestro Sayagyi U Ba Khin, de introducir la meditación Vipassana en todo el mundo y, con generosidad y alegría, compartió la enseñanza del Buda.

Este libro también está dedicado a aquellos que se han enfrentado a su propia muerte o a la de sus seres queridos y cuyas historias nos inspiran a practicar con diligencia la enseñanza del Buda.

Tabla de Contenidos

Dedicatoria v
Prefacio ix
Acerca de S. N. Goenka 1
El paso del día 3
Acerca de este libro 5
Acerca de la meditación Vipassana [Virginia Hamilton] 6
La muerte de mi madre en el Dhamma [S. N. Goenka] 7
La sabiduría del Buda [S. N. Goenka] 11
Tal como era / Tal como es [Graham Gambie] 19
La muerte de Graham [Anne Doneman] 23
Lo que sucede al morir [S. N. Goenka] 27
Paṭicca Samuppāda
La ley del Origen Dependiente [S. N. Goenka] 34
Una muerte ejemplar [S. N. Goenka] 39
Preguntas a Goenkaji I 41
Solo el momento presente [Virginia Hamilton] 47
Kamma—La verdadera herencia [S. N. Goenka] 67
Sonriendo hasta la muerte [Evie Chauncey] 75
Preguntas a Goenkaji II 81
Vida y muerte en el Dhamma [Vipassana Newsletter] 87
Ecuanimidad frente a la enfermedad terminal [S. Adaviappa] 91
El torrente de lágrimas [C.A.F. Rhys Davids] 94
La muerte de nuestros hijos 95
Un regalo de un valor incalculable [Gabriela Ionita] 96
Gratitud infinita [John Wolford and Laurie Campbell] 99
Trabajad en vuestra propia salvación [S. N. Goenka] 110
Ocultándose de la sabiduría de *Anicca* 119
Versos de Ambapālī [Amadeo Solé-Leris] 120

Preguntas a Goenkaji III 124
Enfrentarse a la muerte sin miedo [Virginia Hamilton].....127
70 años han terminado [S. N. Goenka] 137

Apéndice.....145
La práctica de *Mettā Bhāvanā* en la meditación Vipassana 154
Reconocimientos.....159
Glosario.....162

Prefacio

Aunque hemos tratado de mantener este libro lo más accesible posible a todos los lectores, en ocasiones se utilizan en el texto diversas palabras en pāli y en hindi. Estos términos se definen cuando aparecen por primera vez y están incluidos en el glosario al final del libro. Algunos de los términos importantes también se explican a continuación.

El pāli es una antigua lengua india en la que se preservan los textos con la enseñanza del Buda. Las evidencias históricas, lingüísticas y arqueológicas indican que el pāli se hablaba en el norte de India durante o cerca de la época del Buda. Las referencias de los versos en pāli que se incluyen en este libro están tomadas de la edición pāli del *Tipitaka*, publicada por el Instituto de Investigación Vipassana.

Dhamma (Dharma, en sánscrito) significa fenómeno, objeto de la mente, naturaleza, ley natural, ley de la liberación, es decir, la enseñanza de una persona iluminada.

Las *Dohas* (coplas en rima poética) se remontan a los inicios de la literatura india. Las *dohas* incluidas en este libro fueron compuestas y son cantadas por S. N. Goenka, en hindi. A menudo se escuchan durante el descanso matutino en los centros de meditación Vipassana, en la India.

S. N. Goenka
1924–2013

Acerca de S. N. Goenka

Satya Narayan Goenka (llamado cariñosamente "Goenkaji" por sus estudiantes) fue un maestro de meditación *Vipassana* en la tradición de Sayagyi U Ba Khin de Myanmar.

Aunque era de ascendencia India, Goenkaji nació y creció en Myanmar. Mientras vivía allí, tuvo la suerte de entrar en contacto con U Ba Khin, y de aprender de él la técnica *Vipassana*. Tras ser entrenado por su maestro durante 14 años, Goenkaji se estableció en India donde comenzó a enseñar *Vipassana* en 1969. En un país todavía muy dividido por las diferencias de casta y religión, los cursos ofrecidos por Goenkaji atrajeron a miles de personas de todos los sectores de la sociedad. Además, muchas personas de todo el mundo vinieron también a tomar cursos de meditación *Vipassana* con él.

Goenkaji enseñó a decenas de miles de personas, en más de 300 cursos en la India y en otros países, en Oriente y Occidente. En 1982 inició la tarea de nombrar profesores asistentes para ayudarlo a cubrir la creciente demanda de cursos. Se establecieron centros de meditación bajo su dirección en India, Canadá, Estados Unidos, Australia, Nueva Zelanda, Francia, Reino Unido, Japón, Sri Lanka, Tailandia, Myanmar, Nepal y otros países.

La técnica enseñada por S. N. Goenka representa una tradición que se remonta al Buda. El Buda nunca enseñó una religión sectaria; enseñó el *Dhamma* –el sendero de la liberación–, que es universal. En la misma tradición, el enfoque de Goenkaji es, en su totalidad, no sectario. Por esta razón, su enseñanza ha tenido un profundo atractivo para gente de todas las razas, de todas las religiones, para personas sin religión, y de todas partes del mundo.

Durante su vida Goenkaji recibió muchos honores, pero siempre insistió en que en realidad todos los honores eran para el *Dhamma*.

S. N. Goenka falleció en paz la noche del domingo 29 de septiembre de 2013, en su casa de Mumbai, India. Tenía 90 años y había servido la mitad de su vida como maestro de meditación *Vipassana*. Su legado continuará mientras personas de todo el mundo busquen aprender la enseñanza de la liberación.

El paso del día

Lo que sigue es un relato de cómo Shri Satya Narayan Goenka enfrentó sus últimos momentos, el domingo 29 de septiembre de 2013.

A veces, el final de la vida llega tan pacíficamente como el paso del día.

En los últimos meses de su larga vida, Goenkaji estaba confinado en una silla de ruedas y se enfrentaba a un dolor cada vez mayor; sin embargo, se esforzaba por continuar con su rutina diaria. A menudo recordaba cómo el Buda sirvió hasta sus últimos momentos. Estaba claro que Goenkaji se proponía seguir ese gran ejemplo. Continuó reuniéndose con los visitantes e interesándose por el trabajo del Dhamma.

En su último día, a la hora del desayuno, Goenkaji le preguntó a su hijo Shriprakash cómo avanzaba el trabajo en la Pagoda Global de Vipassana. Shriprakash le respondió que ese día iría a visitar la Pagoda Global y haría un informe completo a su regreso.

Durante el día, Goenkaji trabajó en una selección de 500 de sus *dohas* (coplas) para su posible publicación en el futuro. Como siempre, para él ésta era una labor llena de amor.

Durante el almuerzo, Goenkaji dijo: "Me he librado de los médicos". Mataji no le dio ningún significado especial a estas palabras; pensó que se refería a algún doctor en particular, que lo había visitado recientemente. Sin embargo, era obvio que Goenkaji quería pasar el día tranquilo, sin ser molestado.

Después de la hora del té, Goenkaji leyó las noticias importantes en los periódicos, como acostumbraba hacer todos los días. Después meditó en una silla en su habitación. Se acercó a la mesa para cenar, pero se mantuvo en silencio y luego regresó directamente a su habitación.

Permaneció sentado allí durante algún tiempo y luego pidió que lo ayudaran a acostarse. En cuanto se recostó, comenzó

a respirar más rápido. Al entrar en la habitación y notar esto, Mataji le pidió a Shriprakash que acudiera. Goenkaji abrió los ojos y reconoció a su hijo, pero no dijo nada. Shriprakash llamó al médico de cabecera y luego a un médico que vivía en el mismo edificio, y que pudo acudir de inmediato. Pero los acontecimientos se sucedieron con rapidez. La respiración entraba, la respiración salía y luego cesaba. El corazón había dejado de latir. No había señales de dolor o estrés en el rostro de Goenkaji, y la atmósfera en la habitación era serena y pacífica. Eran las 10:40 p.m. —el final del día y un cierre apropiado para una larga vida de Dhamma.

Acerca de este libro

Durante muchos años mi esposo y yo fuimos editores del Boletín Informativo de Vipassana. Esto nos brindó una oportunidad única de conocer muchas historias inspiradoras sobre meditadores que habían muerto con valentía y paz; llenos de la sabiduría de su práctica de meditación. Hemos leído relatos de las muertes de padres, parejas, hijos y amigos. A menudo, al presenciar la muerte de sus seres queridos con alegría y ecuanimidad, los presentes se llenaron de una felicidad inesperada, en ocasión de una pérdida irremplazable.

El Buda dijo: "Solo enseño dos cosas: el sufrimiento, y la liberación del sufrimiento". Esta colección de artículos –las explicaciones de Goenkaji sobre las enseñanzas del Buda, los versos de las escrituras del Buda, las historias poéticas de los monjes y monjas del tiempo del Buda, los relatos de compañeros meditadores– nace de la aceptación de la verdad del sufrimiento. Contiene ejemplos inspiradores de personas que se fortalecen y saborean la libertad a través de su práctica, y demuestra de manera convincente la eficacia del Sendero, el camino de la liberación del sufrimiento.

He recopilado estas historias no sólo para ayudar a sostener y fortalecer a los meditadores de Vipassana establecidos en su búsqueda, sino también para alentar a otros que buscan la paz y la comprensión, a adoptar la práctica del "conocerse a sí mismos" verdaderamente, al nivel de la experiencia, para desarrollar su propia sabiduría.

Que experimenten los frutos en el Sendero enseñado por el Buda y se liberen de la pena y el sufrimiento que afrontamos a lo largo de nuestra vida.

—Virginia Hamilton
Enero 2014

Acerca de la meditación Vipassana

Vipassana significa ver las cosas tal como realmente son. Es una de las técnicas de meditación más antiguas de la India. Fue redescubierta hace más de 2,500 años por el Buda, quien la enseñó como un remedio universal para los males universales—un "arte de vivir".

Esta técnica no sectaria tiene como objetivo la erradicación total de las impurezas mentales y la consiguiente felicidad suprema de la liberación total. Su propósito no es la mera curación de enfermedades, sino la curación esencial del sufrimiento humano.

Vipassana es un método de autotransformación a través de la autoobservación. Se centra en la profunda interconexión entre la mente y el cuerpo. Esta conexión mente-cuerpo puede experimentarse directamente mediante la atención disciplinada dirigida a las sensaciones físicas que forman la vida del cuerpo y que condicionan continuamente la vida de la mente. Es este viaje de autoexploración a través de la observación de la raíz común de la mente y el cuerpo lo que disuelve la impureza mental, y da como resultado una mente equilibrada, llena de amor y compasión.

Las leyes científicas que subyacen a los propios pensamientos, sentimientos, juicios y sensaciones se hacen evidentes. A través de la experiencia directa se comprende cómo se avanza o se retrocede, cómo se produce el sufrimiento o cómo uno se libera de él. Y entonces la vida se caracteriza por un mayor autocontrol, una mayor conciencia, ausencia de auto engaño y paz.

—www.dhamma.org

La muerte de mi madre en el Dhamma

En 1985, un estudiante le preguntó a Goenkaji si es posible sentir sensaciones en el momento de la muerte. En su respuesta, él relató la siguiente historia sobre la muerte de su madre adoptiva (anteriormente publicada en la edición de abril de 1992, en el Boletín Informativo de Vipassana Newsletter)

Soy uno de 6 hijos. Fui adoptado a una edad temprana por mi tío y mi tía, el Sr. Dwarkadas y la Sra. Ramidevi Goenka, quienes en esa época tenían seis hijas, pero ningún hijo.

Mi madre adoptiva era una estudiante devota de mi maestro Sayagyi U Ba Khin. Hizo enormes progresos durante sus años de práctica de Vipassana bajo la guía de Sayagyi, quien le tenía bastante aprecio. Hasta donde se sabe, ella fue la única estudiante de Sayagyi que murió en su presencia.

En 1967, cuando mi madre tenía 70 años, le diagnosticaron un cáncer de hígado en estado avanzado. En la familia no sabíamos cuánto tiempo llevaba sufriendo porque jamás se había quejado. Fue solo una semana antes de su muerte cuando mencionó, por casualidad, un dolor en la zona del hígado. Cuando su nuera (mi esposa, la Sra. Goenka) le pidió que describiera el dolor, contestó: "Bueno, el dolor es similar al de una madre al dar a luz. Solo que este dolor no se interrumpe".

Para ese entonces, llevaba 7 años meditando muy seriamente. Acudía al centro de meditación cada vez que había un curso, ya fuera durante 10 días, un mes o cualquier otro período. Su maleta siempre estaba preparada. También hizo auto- cursos en casa. Aunque provenía de una familia hindú devota, ya no le interesaban ni ritos ni rituales; los había dejado atrás.

Desde el momento en que le diagnosticaron el cáncer hasta que murió 7 días después, no permitió que nadie le hablara de su enfermedad. Dio órdenes estrictas de que sólo meditadores de Vipassana entraran en su habitación, y sólo para meditar. Podían meditar durante media hora, una hora o varias, y después debían marcharse en silencio.

En nuestra comunidad hindú era costumbre que los amigos de una persona moribunda vinieran a verla para presentarle sus respetos. Mi madre era muy popular y mucha gente deseaba visitarla durante sus últimos días. Para los no meditadores, dio instrucciones de darles la bienvenida, pero no permitirles entrar en su habitación. Podían sentarse en silencio afuera, junto a la puerta.

Mi madre no estaba interesada en recibir tratamiento médico, pero como su hijo, era mi deber procurárselo. Todos los días, nuestro médico de cabecera y un especialista la visitaban. Cuando le preguntaban sobre el dolor, ella decía, "Sí, siento dolor. ¿Y qué? *Anissa, anissa* (la pronunciación birmana de la palabra pāli *anicca*; impermanencia)". No le daba ninguna importancia.

Una mañana, el especialista se preocupó porque el dolor del cáncer podría provocarle problemas para dormir. Cuando le preguntó, "¿Durmió bien anoche?" Ella contestó, "No, no dormí". Él le recetó pastillas para dormir y ella se las tomó esa noche. Al día siguiente, el doctor volvió a preguntarle si había dormido, y ella contestó, "No". De nuevo al tercer día le preguntó, y de nuevo ella respondió, "No".

Aunque nunca se quejó, al médico le preocupaba que no estuviera durmiendo a causa del dolor. Por eso, volvió a recetarle medicamentos para dormir, pero como no sabía cuáles podrían conseguirse, debido a la escasez, escribió recetas para tres potentes pastillas. Sin embargo, las tres estaban disponibles y las tres se compraron, y por equivocación le dieron una dosis triple. Una vez más a la mañana siguiente, ella afirmó que, aunque le pesaban los párpados, no había dormido en toda la noche.

Entonces pensé que el doctor no entendía. Para un meditador de Vipassana dormir no es importante, especialmente si uno

está en su lecho de muerte. A pesar de los sedantes, la fuerte determinación de mi madre la había mantenido alerta. Había estado practicando Vipassana en todo momento. Le expliqué al médico que las pastillas para dormir no iban a ayudar, pero él no lograba comprenderlo. Y dijo: "Le he dado una medicina muy potente y no logra dormir. Tiene que ser porque siente un dolor muy fuerte". "No es el dolor," respondí. "Es la Vipassana que la mantiene despierta, consciente de sus sensaciones".

Cuando salimos de la habitación, él comentó: "Hay algo especial en su madre. Una mujer de la misma edad en una casa vecina también tiene cáncer de hígado. Esa mujer está desesperada y llora de dolor. Lamentamos muchísimo su situación, pero no podemos consolarla. Y aquí está su madre que, cuando nos ve, sólo sonríe".

La noche que murió, algunos miembros de la familia estábamos meditando con ella. Alrededor de las 11pm nos dijo: "Es tarde. Vayan a dormir". Hacia la media noche, la enfermera de guardia notó que no tenía pulso. Muy preocupada, pensó que la muerte estaba cerca, y le preguntó, "¿Puedo despertar a sus hijos?" "No, no," contestó mi madre. "Mi hora aún no ha llegado. Cuando llegue, se lo diré". A las 3 am le dijo a la enfermera, "Ya es el momento. Despierte a la familia. Es hora de irme".

Todos nos despertamos. Cuando llegamos, descubrimos que no tenía pulso en muchas partes del cuerpo. Llamamos por teléfono a Sayagyi y al médico de la familia, que acudieron rápidamente. Cuando llegó el médico, nos dijo que sólo le quedaban unos minutos.

Sayagyi llegó un poco después. Mi madre estaba recostada. No tenía pulso en las muñecas, como si estuviera muerta, pero tan pronto vio a su maestro encontró la fuerza para elevar sus manos, con las palmas juntas, en señal de respeto.

Unos cinco minutos antes de morir me miró y me dijo: "Quiero sentarme". El médico no lo aconsejó: "No, en unos minutos morirá; permítanle morir pacíficamente. Si la mueven, su muerte será dolorosa. Ya está sufriendo mucho; déjenla descansar". Ella escuchó lo que dijo el doctor, pero volvió a insistir: "Deja que

me siente". Y pensé: "Este es su último deseo. No le importa el dolor, así que lo que diga el médico carece de importancia. Debo ayudarla a sentarse".

Coloqué unas almohadas en su espalda. En un instante, se sentó erguida en la postura de meditación con las piernas dobladas y nos miró a todos. Le pregunté, "¿Sientes sensaciones? ¿Sientes anissa?" Alzó la mano y se tocó la coronilla. "Sí, sí, anissa". Sonrió... y medio minuto más tarde, había muerto. Su rostro siempre había estado radiante en vida. Ahora, en la muerte, su rostro también resplandecía

—S. N. Goenka

Poco después de la muerte de su madre, Goenkaji dejó Birmania para llevar las enseñanzas del Buda de regreso a India, la tierra donde el Buda nació.

Desde la India, con la ayuda de miles de estudiantes, Vipassana se ha extendido por el mundo.

Yogā ve jāyatī bhūri,
Ayogā bhūrisaṅkhayo.
Etaṃ dvedhāpathaṃ ñatvā,
Bhavāya vibhavāya ca;
Tathāttānaṃ niveseyya, yathā
Bhūri pavaḍḍhati.

En verdad, de la meditación surge la sabiduría;
Sin meditación la sabiduría se desvanece.
Conociendo este camino que se bifurca
hacia la ganancia o hacia la pérdida,
Uno debería conducirse de manera
que la sabiduría pueda aumentar.

—*Dhammapada* 20.282

La sabiduría del Buda

El Buda enseñó Cuatro Nobles Verdades aplicables a todos. La Primera Noble Verdad afirma que las semillas de la insatisfacción, que inevitablemente conducen al sufrimiento tanto mental como físico, son inherentes a todas las cosas.

El Buda comprendió que esto era así porque todo en el universo está cambiando, en un estado de flujo constante, impermanente e insustancial. Nada permanece igual, ni siquiera por un instante.

De alguna manera, a nivel personal, nosotros también reconocemos una sensación de que algo no está bien, que algo falta o que si se adquiriera, sería imposible de mantener. Las circunstancias cambian; lo que antes queríamos ya no importa. El control es errático, si no, ilusorio. Los placeres fugaces no dan satisfacción duradera; la verdadera satisfacción parece remota, esquiva y efímera; fuera de nuestro alcance.

Esta inseguridad nos impulsa a buscar algo constante, fiable y seguro; algo placentero que nos garantice la felicidad duradera. Sin embargo, como todo está en perpetuo cambio, la búsqueda resulta fundamentalmente inútil. La Segunda Noble Verdad consiste justamente en esa incesante avidez de satisfacción.

A través de sus esfuerzos supremos, el Buda comprendió la Tercera Noble Verdad: puede haber un final para el sufrimiento que experimentamos en la vida.

La Cuarta Noble Verdad es el Noble Sendero Óctuple, el sendero que nos conduce a la paz verdadera, a la liberación real. Este Sendero tiene tres partes: *sīla* (moralidad), *samādhi* (concentración, o dominio sobre la mente), y *paññā* (sabiduría, o purificación de la mente).

La moralidad es un entrenamiento para abstenerse de acciones (mentales, verbales y físicas) que puedan dañar a otros o a nosotros mismos. Esforzarse por vivir una vida íntegra es la base necesaria para aprender a controlar la mente. La segunda

parte del Sendero es el desarrollo de la concentración, un entrenamiento más profundo para calmar la mente y entrenarla para que permanezca concentrada. La tercera parte, la adquisición de la sabiduría, se obtiene a través de la meditación Vipassana, la técnica que el Buda descubrió para erradicar por completo el condicionamiento y los patrones habituales de conducta que refuerzan nuestra infelicidad e insatisfacción.

El Buda dijo que la purificación de la mente es un camino largo, que puede llevar muchas vidas para completarse. Enseñó que hemos vivido un número incalculable de vidas, ciclos tras ciclos de vida y muerte; algunos llenos de felicidad, otros llenos de tormentos, todos mezclados con lo bueno y lo malo, lo agradable y lo desagradable, todos vividos en una ceguera reactiva hacia la realidad interior.

Si tenemos la fortuna de entrar en contacto con Vipassana, si estamos listos para aprender y para hacer cambios en nuestras vidas, podríamos tomarnos la práctica en serio y comenzar a desmantelar estos patrones de reacciones condicionadas por la ignorancia. Notaremos que nos sentimos más felices, más estables, menos reactivos y más tolerantes con los demás. Queremos aprender más. Comenzaremos a compartir el Dhamma con otros. Pero las preguntas comunes persistirán: ¿Cómo me encontraré en el momento de la muerte? ¿Estaré sereno? ¿Seré lo suficientemente fuerte para afrontar la muerte con tranquilidad?

La muerte, el inevitable fin de la vida, es temida por casi todos. A menudo está rodeada de dolor y sufrimiento, tanto del cuerpo como de la mente. Sin embargo, el Buda enseñó que la muerte es un momento crucial en el sendero hacia la liberación del sufrimiento.

En el momento de la muerte, surgirá en la mente consciente un *saṅkhāra* (condicionamiento mental) muy fuerte. Este *saṅkhāra* genera el impulso necesario para que surja una nueva conciencia en la siguiente vida, una conciencia con las cualidades de este *saṅkhāra*. Si el *saṅkhāra* se caracteriza por la infelicidad o la negatividad, la nueva conciencia surgirá con una negatividad e infelicidad similares. Si, por el contrario,

está repleto de virtud y satisfacción, es probable que el renacimiento sea saludable y feliz.[1]

Desarrollar una conciencia equilibrada momento a momento sobre la impermanencia de las sensaciones físicas en nuestra vida diaria, incluso en las situaciones más difíciles, también crea *saṅkhāras* positivos muy profundos. Si el *saṅkhāra* de la conciencia con la comprensión de *anicca* (la naturaleza en constante cambio de todas las cosas) se fortalece y desarrolla, entonces este *saṅkhāra* surgirá en el momento de la muerte para dar un impulso positivo en la siguiente vida. Las fuerzas mentales en el instante de la muerte nos llevarán, como dice Goenkaji, "magnéticamente," a una próxima vida, en la que se podrá seguir practicando Vipassana.

Caminar por el Noble Sendero Óctuple es un arte de vivir. Vivir una vida en el Dhamma –una vida de virtud, consciencia y ecuanimidad– no sólo mejora nuestra existencia diaria, sino que también nos prepara para el momento de la muerte y para la próxima vida. Una consciencia tranquila de *anicca* al morir es una clara medida del progreso en el dominio del arte de vivir, del progreso en el sendero de la paz, el sendero del *nibbāna*.

1 Tanto si creemos en la reencarnación, como si no, la práctica de meditación Vipassana hace que nuestras vidas sean más fáciles de vivir sin importar la situación. Aprendemos a establecer una mente equilibrada que se convierte en un patrón de hábito sólido, que nos ayudará a superar todos los desafíos de la vida, incluso el momento de la muerte.

Āo logoṅ jagata ke,
caleṅ Dharama ke pantha.
Isa patha calate satpuruṣha,
isa patha calate santa.

Dharma pantha hī śhānti patha.
Dharma pantha sukha pantha.
jisane pāyā Dharma patha,
maṅgala milā ananta.

Āo mānava-mānavī,
caleṅ Dharama ke pantha.
Kadama-kadama calate hue,
kareṅ dukhoṅ kā anta.

¡Venid, gente del mundo!
Caminemos por el sendero del Dhamma.
Por este sendero caminan los santos;
por este sendero caminan los santos.

El sendero del Dhamma es el sendero de la paz;
el sendero del Dhamma es el sendero de la felicidad.
Quien alcanza el sendero del *Dhamma*
obtiene felicidad infinita.

¡Venid, hombres y mujeres!
Caminemos por el sendero del Dhamma.
Caminando paso a paso,
pongamos final sufrimiento.

—*Dohas* en hindi de *Venid, gente del mundo*
(*Come, People of the World*), S. N. Goenka

Yathāpi vātā ākāse vāyanti vividhā puthū;
Puratthimā pacchimā cāpi, uttarā atha dakkhiṇā.
Sarajā arajā capi, sītā uṇhā ca ekadā;
Adhimattā parittā ca, puthū vāyanti mālutā.
Tathevimasmiṃ kāyasmiṃ samuppajjanti vedanā;
Sukhadukkhasamuppatti, adukkhamasukhā ca yā.
Yato ca bhikkhu ātāpi, sampajaññaṃ na riñcati;
Tato so vedanā sabbā, parijānāti paṇḍito.
So vedanā pariññāya diṭṭhe dhamme anāsavo;
Kāyassa bhedā dhammaṭṭho, sańkhyaṃ nopeti vedagū.

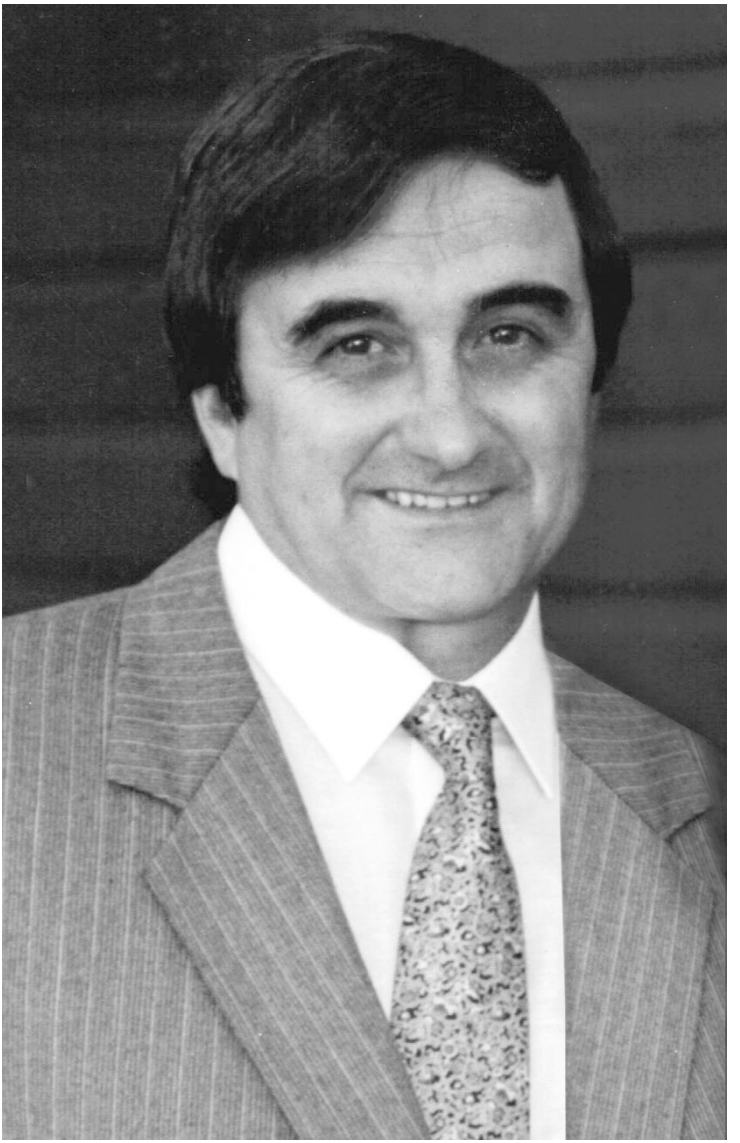
En el cielo soplan muchos vientos diferentes,
del este y del oeste, del norte y del sur,
cargados de polvo y sin polvo, fríos y calientes,
fuertes vendavales y suaves brisas; muchos vientos soplan.
De la misma manera, en el cuerpo surgen sensaciones,
agradables, desagradables y neutras.
Cuando un meditador practicando arduamente,
no descuida la facultad de la comprensión profunda,
entonces tal persona sabia comprende completamente todas las sensaciones,
y habiéndolas comprendido plenamente,
en esta misma vida se libera de todas las impurezas.
Al final de la vida, tal persona, establecida
en el Dhamma y comprendiendo perfectamente las sensaciones,
alcanza la etapa indescriptible.

—Paṭhama-ākāsa Sutta, Saṃyutta Nikāya 1.260

Ahaṅkāra hī janma kā,
Jarā mṛityū kāmūla.
Ahaṅkāra mite binā,
miṭena bhāva-bhaya śhūla.

El egocentrismo es la raíz
del nacimiento, la decadencia y la muerte.
A menos que se elimine el ego,
el tormento y el miedo al devenir no cesarán.

—*Doha* en hindi, S. N. Goenka



Graham Gambie
1937–1986

Tal como era / Tal como es

El 27 de junio de 1986 el profesor asistente de Vipassana Graham Gambie murió después de una breve enfermedad.

Graham fue uno de los primeros estudiantes occidentales de S. N. Goenka. Después de su primer curso de Vipassana, en Bodhgaya en 1971, Graham permaneció en la India. Desde que Dhamma Giri fue comprado en noviembre de 1974, vivió, sirvió y meditó en el centro durante los siguientes cinco años. Fue uno de los primeros profesores asistentes designados por Goenkaji y, después de regresar a Australia en 1979, trabajó incansablemente para ayudar a desarrollar Dhamma Bhūmi, el primer centro Vipassana en Australia.

Graham era conocido por meditadores de todo el mundo, a muchos de los cuales inspiró con su comprensión del Dhamma y su entusiasmo. Lo que sigue es una breve narración de Graham sobre su crecimiento en el Dhamma.

Surge el pensamiento de que han pasado cerca de doce años desde mi primera y estremecedora llegada a la India. Doce años. Es difícil entender cómo sucedió todo o incluso qué fue lo que realmente sucedió; pero lo que es seguro, es que sucedió. Doce años.

¿Quién era aquella persona que llegó desquiciada por todos los horrores de la vida occidental y de su propia existencia sin amor; con tantas decepciones, con tantos romances fallidos, con una opinión tan elevada de sí mismo y con una colección tan monstruosa de recuerdos y miedos? ¿Qué le pasó a aquel antepasado simiesco? La pregunta surge con frecuencia. No parece posible que haya desaparecido. Eso sería esperar demasiado. Parece más probable que no haya existido nunca, más allá de un cúmulo de miserias y falsas esperanzas. Lo que en realidad desapareció fue el sufrimiento de ayer, y lo que queda es el sufrimiento de hoy: el deterioro de la edad madura, la incapacidad de adaptarse a la realidad, la carga de las ambiciones fallidas, las pasiones, la locuacidad.

Pero, a lo largo de los años, ¿se ha hecho más fácil aceptar la naturaleza anónima de tales miserias? ¿Comprender que la persona actual es tan irreal como su ridículo predecesor? ¡Oh no! ¿Quién se entrega voluntariamente a la muerte de su propio ego? ¿Quién renuncia al fantasma sonriendo, sin luchar? Quizás por eso hay tan poco amor en el mundo. Todo lo que conocemos son esos dos fantasmas, "Tú" y "Yo" y no la disolución de ambos, que es el amor.

No se puede afirmar que en doce años el amor y la alegría hayan tomado el control absoluto de esta mente tan infestada de negatividades. Pero, ciertamente, gran parte de la tensión se ha desvanecido, gran parte del calor del odio se ha apagado, y gran parte del miedo oculto en su interior ha desaparecido.

Tener el poder de producir el problema también confiere seguramente el derecho de aplicar el remedio. Y la única cura para las agitaciones de un tipo u otro es el silencio. Mirando hacia atrás, pareciera que el verdadero viaje no fue de un país a otro, sino de la agitación al silencio; de hacer todo y no conseguir nada, hasta no hacer nada y dejar que todo ocurra. Cuanto más simple, más difícil es de entender. Sólo una mente silenciosa puede ver las cosas como son y este es el primer y el último paso, lo único que hay que hacer: el dejar ser del ser.

Tantos años pasados permaneciendo simplemente sentado tan silenciosamente como fuera posible, experimentando la aterradora colección de sensaciones, sueños, apegos y miedos que de alguna manera han dado lugar a la idea del "Yo". Aquellos que nunca lo han intentado, tal vez imaginen que la meditación produce todo tipo de éxtasis, visiones espirituales, iluminaciones, y todo aquello de lo que están llenos los libros. Pero la verdadera paz es el alivio de las aterradoras banalidades de la vida cotidiana, los pequeños gustos y desagrados, las interminables conversaciones de la mente, lo deseado, lo perdido, lo abandonado.

Y detrás de todo eso... ¿hay algo más allá? Sí, una vida sencilla simplificándose cada vez más; un hombre común que encuentra la felicidad y la paz verdadera en donde nunca antes había buscado: en las cosas ordinarias de la vida. En realidad, no hay

cosas "ordinarias" en la vida. Entrando en razón, fuera de los sueños, uno descubre que lo ordinario es en sí un milagro y lo milagroso es bastante ordinario. Sólo entonces uno se da cuenta, como dijo un poeta, de que estamos vivos buscando la vida.

No hay magia ni milagro más allá de la simple conciencia. ¿Qué puede ser más mágico que una mente clara, inmóvil y silenciosa? ¿Qué puede ser más milagroso que ir más allá de la búsqueda del placer y la evitación del miedo? Muchos piensan que los espectáculos de magia se dan sólo en un escenario o los hace un gurú barbudo, sin entender que ellos mismos son la magia, el mago, el teatro, la audiencia, y, por tanto, también el mundo.

¿Quién, estando vivo, ha escapado de las desgracias y los placeres de este mundo tan bestial como dichoso? ¿Por qué buscar seguridad en un mundo en el que todo pasa, en donde todo pago final es un puñado de polvo? ¿Para qué molestarse en intentarlo? Lo que no se puede cambiar, se debe aceptar. La elección es aceptarlo de buena o mala gana. ¡Cómo cambiaría la vida si pudiéramos sonreír ante cualquier cosa!

La meditación, como el amor, no es algo que pueda distorsionarse para acomodarse a la dictadura del "Yo". Tiene subproductos prácticos, pero, nuevamente, como el amor, el resultado final es la disolución del ego y su prisión, el mundo. Es su propio fin, así como el amor es su propia recompensa. Los logros, el éxito, el prestigio y la salvación del mundo, están todos en el dominio del "Yo" que quiere tanto y es capaz de tan poco.

Si miramos la vida de manera superficial, sólo percibiremos las miserias que producen pesimismo, o los placeres que producen un sentimiento de optimismo. En retrospectiva, las miserias de la mente parecen las más valiosas, ya que gracias al dolor insoportable que nos causaron, comenzamos nuestra búsqueda de una cura. Los placeres también fueron útiles: debido a su brevedad y naturaleza insatisfactoria, surgió el deseo de tomar la medicina, por amarga que fuera. Más allá de la esperanza y el miedo, la Verdad. Y lentamente, muy lentamente, llegó la comprensión de que la enfermedad está solo en la mente.

¿A quién debemos atribuir todo lo que ha sucedido? ¿A quién podemos alabar o culpar por lo inevitable? La ley de la Verdad es un huérfano sin hogar que tiene la inquietante costumbre de aparecer en cualquier lugar, en cualquier momento, sin ser invitado, revestido de la fuerza de la mansedumbre, ensordecedor en su silencio, invencible y con las manos vacías. Esta criatura somos tú y yo.

¿Y ahora, qué es lo que se debe hacer? ¿A dónde ir ahora? ¿Dónde es adelante, dónde es atrás? ¿Qué hacer con todas estas posibilidades? ¿Y con el mañana? Cuando es obvio que ya no podemos más, ¿debemos seguir? ¿Cuándo será suficiente? ¿Cuándo nos detendremos a escuchar al poeta cantar la última canción?

En la insurrección de la luz,
despertar con los que despertaron,
o seguir en el sueño
alcanzando la otra orilla
del mar que no tiene otra orilla.

—Verso de Pablo Neruda,
La Barcarola Termina

La muerte de Graham

Este relato de Anne Doneman, la viuda de Graham Gambie, revela la paz mental que experimenta un meditador que ha cosechado los beneficios del Dhamma. Es un extracto de un artículo más extenso publicado originalmente en Realizing Change –Vipassana Meditation in Action (Comprendiendo el Cambio: la Meditación Vipassana en Acción) por el Instituto de Investigación Vipassana, en su edición de julio de 2003.

Regresamos a casa, en Australia, en febrero, y en mayo dirigimos un curso de 10 días. Graham parecía estar en un estado de colapso casi total al comienzo del curso. En la sala de meditación, apenas conseguía mantenerse consciente en el estrado y, cuando daba instrucciones, no lograba construir una oración correctamente. Por la noche su respiración era casi inaudible. Estábamos cada vez más preocupados, por lo que llamamos a un neurólogo en Sídney y concertamos una cita para el día en que terminaba el curso, con la intención de volar a Nueva Zelanda al día siguiente.

Afortunadamente, al llegar el décimo día, Graham estaba completamente alerta y aparentemente recuperado. Después del curso viajamos a Sídney y nos reunimos con el neurólogo, que inicialmente diagnosticó el episodio como una probable pérdida de memoria a corto plazo, que a veces sufren los trabajadores administrativos. Sin embargo, ordenó un escáner del cerebro y, mientras esperábamos los resultados, Graham y yo disfrutamos de un almuerzo especial. Regresamos al neurólogo que, sin decir palabra, tomó las placas de su carpeta y las colocó en el panel. Señaló un tumor que llenaba lo que parecía ser el 50 por ciento del hemisferio izquierdo del cerebro. Encima del tumor había un quiste muy grande.

Me quedé paralizada y no lograba comprender la situación. Sí, cancelaríamos nuestros billetes de avión a Nueva Zelanda. Sí, internaríamos a Graham en el hospital esa misma tarde. Mi

aturdimiento se convirtió en lágrimas cuando llamé a unos queridos amigos de Sídney para organizar nuestro alojamiento allí. No conseguía mostrarme coherente al explicarles lo que estaba sucediendo, así que Graham tomó el teléfono e hizo los arreglos él mismo. Estaba tranquilo y sereno.

Mientras llevaba a Graham al hospital y me aseguraba de que estuviera cómodo, de alguna manera conseguí mostrarme alegre. Pero tan pronto como me separé de él, empecé a llorar de nuevo. Esa noche, mientras meditaba, surgió una profunda sensación de paz que ya no me abandonaría durante la terrible experiencia de Graham. No era la paz que proviene de la racionalización o la intelectualización. Simplemente fue algo que "entró en acción".

Dos días después operaron a Graham. Los cirujanos no pudieron extirpar todo el tumor y, por lo tanto, el pronóstico no fue muy optimista. El neurocirujano nos dijo que, debido a la naturaleza del tumor, un astrocitoma, le quedaban como máximo cinco años de vida y que hacia el final quedaría en estado vegetativo.

La noticia fue devastadora, pero él se la tomó con calma. Una vez lo escuché decirles a los visitantes, "¿Cómo puedo aferrarme a este cuerpo y esta mente que están en constante cambio? No hay nada a lo que aferrarse". Lo visitaron compañeros periodistas, colaboradores, contactos de la policía y personas que lo conocían a través de la meditación. Un colega comentó, "Vine esperando ver a alguien postrado a quien consolar. Y en cambio terminé olvidando sus problemas y contándole los míos".

Los días fueron pasando y estoy muy agradecida de haber pasado cada uno de ellos a su lado. Recibió el alta del hospital, pero a los diez días volvió a ingresar. Tenía problemas en las piernas: se habían debilitado tanto que apenas podía caminar.

La mañana del 27 de junio, seis semanas después de que le diagnosticaron el tumor, llegué al hospital. Lo único que podía pensar era que quería estar cerca de él todo el día y que no saldría a hacer ningún recado. Lo pasamos muy bien juntos, y esa noche, al despedirme, sentí que no podía acercarme lo suficiente a él. Me subí al costado de la cama y comencé a pintarme los labios. Él me preguntó: "¿Por qué haces eso?" Le dije que quería estar guapa

para él. Luego comenzó a decirme las cosas más dulces sobre lo maravillosa esposa que era y cómo se sentía él. Me sentía feliz, él estaba feliz. Y nos despedimos.

Esa noche, después de la cena, estaba disfrutando el último sorbo de un chocolate caliente, respiré hondo y en ese momento experimenté una profunda sensación de absoluta paz y tranquilidad. Sonó el teléfono. Llamaba una enfermera, ¿podría yo acudir rápidamente? Graham estaba teniendo un ataque cardíaco (el cual se descubrió después que había sido causado por un coágulo sanguíneo). Pero estaba claro que realmente no había necesidad de apresurarse. Él ya se había ido.

Era viernes, ya era tarde. Mientras me dirigía al hospital, las luces de neón brillaban y la gente estaba paseando por las calles, mirando escaparates, comiendo. Surgieron sentimientos de miedo y vulnerabilidad. No se podía confiar en una imagen tan casual de vida. Lo que parecía tan real, tan permanente, era una ilusión. Estábamos todos caminando sobre una capa de hielo muy fina, ciegos ante el hecho de que nos podíamos caer en cualquier momento.

Llegué al hospital y subí a la habitación donde habíamos estado charlando solo unas horas antes. Estaba desierta, pero de inmediato me sorprendió la vibración del ambiente. Resultaba evidente que no había nadie. Aunque el cuerpo de Graham yacía en la cama, parecía como un abrigo que ya no le podía servir a su dueño. Eso era todo lo que quedaba de la persona con la que acababa de pasar cuatro años muy especiales de mi vida.

¡Qué vida tan maravillosa había vivido! Recibí cartas de personas que lo habían conocido, cada una contando algo que Graham había hecho para ayudarlas. Escuché cómo, mientras viajaba por India, le daba su última rupia a quien la necesitara, cómo solía alimentar a los niños indigentes con la renta que recibía de una pequeña inversión. Cuando me di cuenta de cuánto había amado y ayudado a otros durante el tiempo que pasamos juntos, se me hizo evidente que todas las maravillosas buenas obras que había realizado se habían ido con él.

No hubo más lágrimas. ¿Cómo podía haber lágrimas? La relación había cerrado el círculo. No quedó nada sin decir o sin resolver. Sí, había sido lo más difícil que había hecho en mi vida, pero los frutos eran muchos y extraordinarios. Fui realmente afortunada por haber compartido mi vida brevemente con alguien como él.

En el funeral, las bancas estaban llenas y la gente se apretujaba contra las paredes. Vinieron personas de todas las creencias, de todos los ámbitos de la vida, cada uno con su propia motivación para estar ahí. Fue extraño volver a casa, ver su ropa tal y como él la había dejado, y saber que ya nadie la reclamaría.

—Anne Doneman

Phuṭṭhassa lokadhammehi,
cittaṃ yassa na kampati,
asokaṃ virajaṃ khemaṃ;
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

Ante las vicisitudes de la vida,
la mente permanece imperturbable,
libre de pena, impureza o miedo.
Este es el mayor bienestar.

—Maṇgala Sutta, Sutta Nipāta 2.271

Lo que sucede al morir

Este ensayo de Goenkaji apareció originalmente en El Diario de Sayagyi U Ba Khin, publicado por el Instituto de Investigación Vipassana en diciembre de 1991, y después en el Vipassana Newsletter, en su edición de abril de 1992.

Para entender lo que sucede al morir, primero debemos comprender qué es la muerte. La muerte es como un desvío en el río continuo del devenir. Puede parecer que la muerte es el final de un proceso –y ciertamente puede serlo en el caso de un *arahant* (un ser completamente liberado), o de un *Buda*– pero para una persona común el flujo del devenir continúa incluso después de la muerte. La muerte pone fin a las actividades de una vida y, en el siguiente instante, comienza una vida nueva. A un lado está el último momento de esta vida y, al otro, el primer momento de la siguiente. Es como si el sol saliera tan pronto como se pone, sin ningún intervalo de oscuridad. Es como si el momento de la muerte fuera el final de un capítulo en el libro del devenir, y otro capítulo de la vida se abriera en el momento siguiente.

Aunque ningún símil puede expresar exactamente este proceso, se podría decir que el flujo del devenir es como un tren que circula por una vía. Llega a la estación de la muerte, disminuye ligeramente la velocidad por un momento, y luego continúa con la misma velocidad que antes. No se detiene en la estación ni por un instante. Para una persona que no es *arahant*, la estación de la muerte no es un término sino un cruce donde se bifurcan treinta y una vías diferentes. Tan pronto llega a la estación, el tren se dirige a alguna de estas vías y continúa su marcha. Este tren del devenir, que va a toda velocidad y que funciona con la electricidad de las reacciones kármicas del pasado, sigue transitando de una estación a la siguiente, en una vía u otra, en un viaje que continúa sin cesar.

El cambio de vías ocurre de manera automática. Así como el hielo se derrite y se convierte en agua, y el agua se congela y se hace hielo de acuerdo con las leyes de la naturaleza, también la transición de una vida a otra está controlada por las leyes de la naturaleza. De acuerdo con estas leyes, el tren no sólo cambia de vía por sí mismo, sino que también determina cuáles serán las siguientes vías que recorrerá.

Para este tren del devenir, la intersección de la muerte donde sucede el cambio de vías es de gran importancia. Se abandona la vida presente; lo que se llama en pāli, *cuti* (desaparición, muerte). Tiene lugar el fallecimiento del cuerpo e inmediatamente comienza la siguiente vida: un proceso llamado *paṭisandhi* (concepción o comienzo de la próxima vida). El momento de *paṭisandhi* es el resultado del momento de la muerte; el cual crea a su vez el momento de la concepción de la siguiente vida. Dado que cada momento de muerte crea el siguiente momento de nacimiento, la muerte no es solo muerte sino también nacimiento. En esta intersección, la vida se convierte en muerte, y la muerte en nacimiento.

Por tanto, cada vida es una preparación para la siguiente muerte. Si uno es sabio, usará esta vida de la mejor manera posible y se preparará para una buena muerte. La mejor muerte es la última, no una intersección más, sino un final de trayecto: la muerte de un *arahant*. Aquí ya no habrá ninguna vía por la que el tren pueda seguir circulando. Pero hasta que llegue ese final de trayecto, al menos podemos asegurarnos de que la siguiente muerte dé lugar a un buen nacimiento, y que el final se alcanzará a su debido tiempo. Todo depende de nosotros, de nuestro propio esfuerzo. Somos los creadores de nuestro futuro; creamos nuestro bienestar o nuestra desdicha, así como nuestra propia liberación.

¿Cómo es que somos los creadores de las vías por las que circula el tren del devenir? Para responder a esta pregunta debemos entender qué es el *kamma* (acción).

Toda volición mental, ya sea hábil o torpe, es *kamma*. Cualquier volición, meritoria o demeritoria, que surja en la mente se convierte en la raíz de toda acción física, vocal, o mental. La conciencia (*viññāṇa*) surge debido al contacto con una de las puertas de los

sentidos: luego la percepción y el reconocimiento (*saññā*) evalúan la experiencia, surgen las sensaciones (*vedanā*), y se produce la reacción kámmica (*saṅkhāra*).

Estas reacciones son de varios tipos. Algunas son como una línea dibujada en el agua, desaparecen inmediatamente; otras son como una línea dibujada en la arena, se desvanecen después de algún tiempo; y otras son como una línea cincelada en la roca, que perdura por mucho tiempo. Si la volición es meritoria, la acción será pura y los frutos serán beneficiosos. Pero si la volición es demeritoria, la acción será impura y dará como fruto la desdicha.

No todas estas reacciones tienen como resultado un nuevo nacimiento. Algunas son tan superficiales que no producen un resultado significativo. Otras son un poco más profundas, pero se borrarán en esta vida y no se trasladarán a la siguiente. Otras, al ser más profundas, continúan con el flujo de esta vida y en el siguiente nacimiento, e incluso pueden multiplicarse durante esta vida y la siguiente.

Sin embargo, muchos *kammas* son *bhāva-kammas* o *bhāva-saṅkhāras*, que sí crean un nuevo nacimiento, una nueva vida. Cada uno da lugar al proceso del devenir y lleva una fuerza magnética que está en sintonía con las vibraciones de un plano particular de existencia. Las vibraciones de ese *bhāva-kamma* y las vibraciones de ese *bhāva-loka* (mundo, plano) se atraen entre sí y las dos se unirán de acuerdo con las leyes universales de las fuerzas del *kamma*.

Tan pronto como se genera uno de estos *bhāva-kammas*, el tren del devenir es atraído por una u otra de las 31 vías de la estación de la muerte. En realidad, estas vías son los 31 planos de la existencia: los 11 *kāma lokas* (reinos sensoriales; los cuatro reinos inferiores de existencia, el mundo humano, los seis reinos celestiales), los 16 *rūpa-brahma lokas* (en donde aún permanece un cuerpo formado por materia muy sutil) y los 4 *arūpa-brahma lokas* (reinos no materiales, donde sólo existe la mente).

En el último momento de esta vida, surgirá un *bhāva-saṅkhāra* específico. Este *saṅkhāra*, capaz de crear un nuevo nacimiento, se conectará con las vibraciones del reino de existencia más afines.

En el instante de la muerte, los 31 reinos están abiertos. El *sańkhāra* que surge en ese momento determinará la vía por la que el tren de la existencia continuará. Al igual que al desviar un tren a una nueva vía, la fuerza de la reacción del *bhāva-kamma* proporciona el empuje al flujo de la conciencia hacia la siguiente existencia. Por ejemplo, un *bhāva-kamma* de ira o malicia, que tiene como característica el calor y la agitación, se unirá con un campo inferior de existencia. De manera similar, uno de *mettā* (amor compasivo), con vibraciones tranquilas y frescas, solo puede unirse con un *brahma-loka*. Esta es la ley de la naturaleza, y estas leyes tienen un orden tan perfecto que no existe ningún defecto en su funcionamiento. Debe entenderse, por supuesto, que no hay pasajeros en el tren, excepto la fuerza de los *sańkhāras* acumulados.

En el momento de la muerte, por lo general, surgirá un intenso *sańkhāra*. Puede ser de naturaleza meritoria o demeritoria. Por ejemplo, si uno ha asesinado a su padre o a su madre, o quizás a una persona santa, el recuerdo de tal evento surgirá en el momento de la muerte. De la misma manera, si uno ha desarrollado alguna práctica de meditación profunda, surgirá un estado mental similar.

Cuando no existe un *bhāva-kamma* tan intenso, surgirá entonces un *kamma* comparativamente menos intenso. Cualquier recuerdo que se despierte, se manifestará como *kamma*. Uno podría recordar el *kamma* meritorio de haberle dado comida a una persona santa o el *kamma* demeritorio de haber hecho daño a alguien. Pueden surgir reflexiones sobre *kammas* pasados como estos. De lo contrario, podrían surgir objetos relacionados con ese *kamma*: el plato de comida que se ofreció como *dāna* (donación) o el arma que se utilizó para lastimar a alguien. Estos se llaman *kamma-nimittas* (señales, imágenes).

O tal vez podría aparecer una señal o un símbolo de la siguiente vida. Esto se llama *gati-nimitta* (una señal de partida). Estos *nimittas* corresponden al *bhāva-loka*, hacia el que es atraído el flujo. Podría ser la escena de algún mundo celestial, o quizás del mundo animal. La persona moribunda con frecuencia

experimentará uno de estos signos como precursor de lo que viene, al igual que el faro de un tren ilumina la vía por delante. Las vibraciones de estos *nimittas* son idénticas a las vibraciones del plano de la existencia del siguiente nacimiento.

Un buen meditador de Vipassana tiene la capacidad de evitar las vías que conducen a los reinos inferiores de existencia. Él o ella entiende claramente las leyes de la naturaleza y práctica para estar listo para la muerte en todo momento. Si uno ha llegado a una edad avanzada, hay más razones para permanecer consciente en todo momento.

¿Qué preparativos debemos llevar a cabo? Uno practica Vipassana permaneciendo ecuánime ante cualquier sensación que surja en el cuerpo, rompiendo así el hábito de reaccionar ante ella. Así, la mente, que suele generar nuevos *saṅkhāras* demeritorios, desarrolla el hábito de mantenerse ecuánime.

Al aproximarse la muerte no es improbable que uno experimente sensaciones muy desagradables. La vejez, la enfermedad y la muerte son *dukkha* (desdicha) y, por lo tanto, a menudo producen sensaciones desagradables muy burdas. Si uno no es hábil para observar estas sensaciones con ecuanimidad, probablemente reaccionará con sentimientos de miedo, enfado, tristeza, o irritación, lo que brindará una oportunidad para que surja un *bhāva-saṅkhāra* de vibración similar. Sin embargo, como en el caso de algunos meditadores bien desarrollados en su práctica, uno puede trabajar para evitar reaccionar a estas sensaciones inmensamente dolorosas manteniendo la ecuanimidad en el momento de la muerte. Entonces, ni siquiera aquellos *bhāva-saṅkhāras* relacionados con esas sensaciones burdas que se encuentran profundamente incrustados en el inconsciente tendrán la oportunidad de surgir.

Un meditador al borde de la muerte, será afortunado si tiene cerca parientes o amigos, que practiquen Vipassana y generen vibraciones beneficiosas de *mettā*, las cuales crean una atmósfera apacible de Dhamma, libre de lamentos y tristeza.

Una persona común, por lo general, permanecerá aprensiva, incluso aterrorizada, ante la proximidad de la muerte, y permitirá

que aflore un *bhāva-saṅkhāra* de miedo. De la misma manera, el dolor, la tristeza, la depresión y otros sentimientos pueden surgir al pensar en la separación de los seres queridos, provocando que un *saṅkhāra* relacionado surja y domine la mente. Un meditador de Vipassana, al observar todas las sensaciones con ecuanimidad, debilita estos *saṅkhāras* para que no surjan en el momento de la muerte. La verdadera preparación para la muerte es esta: desarrollar el hábito de observar repetidamente las sensaciones que se manifiestan en el cuerpo y en la mente con ecuanimidad y con la comprensión de *anicca*.

En el momento de la muerte, este fuerte hábito de ecuanimidad aparecerá automáticamente y el tren de la existencia cambiará a una vía que nos llevará a una nueva vida donde será posible practicar Vipassana. De esta manera, uno se salva a sí mismo del nacimiento en un reino inferior y permite llegar a uno de los más elevados. Esto es muy importante porque Vipassana no se puede practicar en los reinos inferiores.

A veces, un no meditador logrará un nacimiento favorable debido a la manifestación, en el momento de morir, de *bhāva-saṅkhāras* saludables, como la generosidad, la moralidad y otras cualidades fuertes y puras. Pero el logro especial de un meditador de Vipassana es lograr una existencia en la que pueda continuar practicando Vipassana. De esta forma, al disminuir lentamente la cantidad de *bhāva-saṅkhāras* acumulados, uno acorta la trayectoria de la existencia y alcanza más pronto la meta de la liberación.

Uno entra en contacto con el Dhamma en esta vida debido a los grandes méritos que ha realizado en el pasado. Haced de esta vida humana un éxito practicando Vipassana, para que cuando llegue la muerte, la mente esté llena de ecuanimidad y asegure bienestar para el futuro.

—S. N. Goenka

Handadāni, bhikkhave, āmantayāmi vo,
Vayadhammā saṅkhārā,
Appamādena sampādetha.

Ahora, monjes, os exhorto:
Todas las cosas condicionadas tienen la naturaleza
de la decadencia.
Esforzaos con diligencia.

—*Mahāparinibbāna Sutta, Dīgha Nikāya 2.185*

Kāmayogena saṃyuttā,
bhāvayogena cūbhayaṃ;
Ditthiyogena saṃyuttā,
avijjāya purakkhatā.
Sattā gacchanti saṃsāraṃ,
jātimaraṇagāmino.

Atados por el deseo, atados al devenir,
encadenados firmemente por opiniones falsas,
atados a la ignorancia, confundidos;
así vagan los seres por el *saṃsāra*,
muriendo sólo para nacer de nuevo.

—*Aṅguttara Nikāya 4.10*

Paṭicca Samuppāda
La ley del Origen Dependiente

Según el Buda, nuestro presente es el fruto de nuestros pensamientos, palabras y acciones del pasado. Así, momento a momento, nuestro futuro es moldeado por las cosas que pensamos, decimos y hacemos en el presente. El mensaje del Buda es profundo. Practicando seriamente, nos damos cuenta de esta verdad ineludible, aquella que enfrentamos en nuestras meditaciones y en nuestra vida diaria. El hecho de que seamos responsables de nuestro futuro, y que al dominar nuestra mente podamos moldearla, se vuelve muy claro. La comprensión y la aceptación de esta ley –la Ley del Origen Dependiente, paṭicca samuppāda— es lo que nos trae paz mental y abre la puerta a nuestra liberación.

El Buda pasó eones desarrollando las cualidades necesarias para alcanzar la iluminación total, para aprender el sendero para salir del sufrimiento. Con profunda compasión, ofreció su descubrimiento a todos los seres –temerosos, enfadados, avariciosos, indefensos, desanimados, enfermos, ancianos y moribundos– para que ellos también pudieran liberarse de su sufrimiento.

Es un camino largo y difícil. Puede parecer mucho más fácil apegarnos a los viejos hábitos mentales, preferir el dolor y el sufrimiento de los patrones que ya conocemos, que enfrentar las incomodidades del cambio, que vienen con el entrenamiento de la mente.

Nuestras vidas son difíciles. Hay muchos días en los que nos sentimos agotados y estresados. En lugar de enfrentar la fuente interna de nuestra desdicha, anhelamos la distracción y el placer; y así permitimos que la meditación se desplace al final de nuestra lista de prioridades. Romper el viejo y poderoso hábito de anhelar lo agradable para evitar lo desagradable puede parecer imposible. Pero, cuando estamos listos para hacer el esfuerzo, el Buda nos proporciona la herramienta perfecta para hacer un cambio fundamental.

A continuación, está la explicación de Goenkaji de paṭicca samuppāda, del día 5 del Resumen de los Discursos (The Discourse Summaries).

Evidentemente, los sufrimientos de la vida –enfermedad, vejez, muerte, dolor físico y mental– son consecuencias inevitables de haber nacido. Pero, ¿cuál es el motivo del nacimiento? Por supuesto, la causa inmediata es la unión física de los padres, pero en una perspectiva más amplia, el nacimiento ocurre debido al interminable proceso del devenir, en el que está involucrado todo el universo. Incluso en el momento de la muerte, el proceso no se detiene: el cuerpo continúa decayendo, desintegrándose, mientras la consciencia se conecta con otra estructura material y continúa fluyendo en el devenir.

¿Y por qué este proceso del devenir? El Buda tenía claro que la causa es el apego que uno desarrolla. Debido al apego, uno genera fuertes reacciones, *saṅkhāras*, que dejan una fuerte impresión en la mente. Al final de la vida, uno de esos *saṅkhāras* surgirá en la mente y dará un impulso para que continúe el flujo de la conciencia.

Ahora bien, ¿cuál es la causa de este apego? El Buda descubrió que surge debido a las reacciones momentáneas de agrado y desagrado. El agrado se convierte en una gran avidez; el desagrado, en una gran aversión, la imagen espejo de la avidez; y ambos se convierten en apego.

¿Por qué surgen estas reacciones momentáneas de agrado y desagrado? Cualquiera que se observe a sí mismo encontrará que ocurren a causa de las sensaciones del cuerpo. Siempre que surge una sensación placentera, a uno le gusta y quiere retenerla y multiplicarla. Siempre que surge una sensación desagradable, a uno le disgusta y quiere deshacerse de ella.

¿Cuál es la causa de estas sensaciones? Claramente, ocurren debido al contacto entre cualquiera de los sentidos y el objeto de ese sentido en particular: contacto del ojo con una visión, del oído con un sonido, de la nariz con un olor, de la lengua con un sabor, del cuerpo con algo tangible, de la mente con un pensamiento. Tan pronto como hay contacto, es inevitable que surja una sensación, agradable, desagradable o neutra.

¿Cuál es el motivo del contacto? Obviamente, el universo entero está lleno de objetos sensoriales. Mientras que los seis

sentidos –los cinco físicos, junto con la mente– estén funcionando, están destinados a encontrar sus respectivos objetos.

Y ¿por qué existen estos órganos de los sentidos? Está claro que son partes inseparables del flujo de la mente y la materia; surgen en cuanto comienza la vida.

Entonces, ¿por qué ocurre el flujo de vida, el flujo de la mente y la materia? Es debido al flujo de la conciencia, de momento a momento, de una vida a otra.

Y ¿por qué tenemos este fluir de la conciencia? El Buda descubrió que surge debido a los *saṅkhāras*, las reacciones mentales. Cada reacción le da un impulso al flujo de la conciencia; el flujo continúa debido al ímpetu que le dan las reacciones.

¿Y por qué ocurren las reacciones? Él vio que surgen a causa de la ignorancia. Uno no sabe lo que está haciendo, no sabe cómo está reaccionando y, por lo tanto, sigue generando *saṅkhāras*. Mientras haya ignorancia, el sufrimiento permanecerá.

La raíz del proceso del sufrimiento, la causa más profunda, es la ignorancia. La cadena de eventos por la cual uno genera montañas de desdicha para uno mismo comienza con la ignorancia. Si se consigue erradicar la ignorancia, se erradicará el sufrimiento.

¿Cómo se puede lograr esto? ¿Cómo se puede romper la cadena? El fluir de la vida, de la mente y la materia, ya ha comenzado. Suicidarse no resolverá el problema; sólo creará nueva desdicha. Tampoco se pueden destruir los sentidos sin destruirse a uno mismo. Mientras existan los sentidos, es inevitable que se produzca el contacto entre ellos y sus respectivos objetos y, siempre que haya contacto, será inevitable que surja una sensación dentro del cuerpo.

Y es aquí, en el eslabón de la sensación, donde se puede romper la cadena. Anteriormente, cada sensación daba lugar a una reacción de agrado o desagrado que se convertía en una gran avidez o aversión, una gran desdicha. Pero ahora, en vez de reaccionar a la sensación, estamos aprendiendo a observar con ecuanimidad, entendiendo que: "Esto también cambiará". De esta manera, las sensaciones sólo dan lugar a la sabiduría, a la comprensión de

anicca. Uno detiene el giro de la rueda del sufrimiento y comienza a girar en la dirección opuesta, hacia la liberación.

En cada momento en el que uno no genere un nuevo *saṅkhāra*, uno de los antiguos surgirá en la superficie de la mente y, junto con él, comenzará una sensación en el cuerpo. Si uno permanece ecuánime, esta sensación desaparecerá y otra antigua reacción surgirá en su lugar. Uno continúa siendo ecuánime hacia las sensaciones físicas, y los antiguos *saṅkhāras* continúan surgiendo y desapareciendo, uno tras otro. Si, por ignorancia, uno reacciona a las sensaciones, los *saṅkhāras* se multiplican y con ellos la desdicha. Pero, si uno desarrolla sabiduría y no reacciona a las sensaciones, entonces, uno tras otro, los *saṅkhāras* son erradicados, y la desdicha desaparece.

Todo el sendero es una forma de erradicar la desdicha. Al practicar, descubriréis que uno deja de atar nuevos nudos y que los antiguos se desatan de manera automática. Gradualmente uno progresa hacia una etapa en la que todos los *saṅkhāras* que conducen a un nuevo nacimiento y, por lo tanto, a un nuevo sufrimiento, han sido erradicados: esta es la etapa de la liberación total, de la iluminación total.

Para comenzar el trabajo, no es necesario creer en vidas pasadas y futuras. Al practicar Vipassana, el presente es lo más importante. Aquí, en la vida presente, continuamos generando *saṅkhāras* y seguimos haciéndonos desdichados. Aquí y ahora, uno debe romper con este hábito y empezar a salir de la desdicha. Si practicáis, ciertamente llegará el día en el que podréis decir que habéis erradicado todos los antiguos *saṅkhāras* y habéis dejado de generar nuevos, y así os habréis liberado de todo sufrimiento.

—S. N. Goenka

No hay causa sin efecto y no hay efecto sin causa. La ley del *kamma* es suprema e inevitable. Lo que tenéis ahora es el resultado de lo que hicisteis en el pasado. Hasta que nos liberemos de una vez por todas de las fuerzas del *kamma* que nos pertenece y entremos en el *nibbāna* supremo, seguramente habrá algún problema u otro, aquí y allá, durante el resto de nuestra existencia, que tendremos que soportar, usando la fuerza de *anicca*. *Anicca* seguramente prevalecerá y os podréis mantener firmes a pesar de todas las dificultades. *Annica* es poder. Las espinas en el camino son inevitables. Utilizad el poder de *anicca* con diligencia y la paz estará con vosotros.

—Sayagyi U Ba Khin

Cada vida es una preparación para la siguiente muerte. Si uno es sabio, usará esta vida de la mejor manera y se preparará para tener una buena muerte.

—S. N. Goenka

Una muerte ejemplar

El siguiente artículo apareció por primera vez en el (Vipassana Newsletter), de Dhamma Giri, en su edición de abril de 1997.

La Dra. Tara Jadhav asistió a su primer curso de Vipassana en 1986. Su búsqueda había terminado; ahí había encontrado el camino puro del Dhamma y no sintió más la necesidad de explorar ningún otro camino u otra técnica. Con una dedicación resuelta comenzó a caminar este sendero.

Como Tara no tenía otras responsabilidades, pasó la mayor parte de su tiempo progresando en el Dhamma. Con su abundante reserva de *pāramitā* (cualidades virtuosas), podía practicar Vipassana con facilidad. Como un pez en el agua al que no hay que enseñarle a nadar, Tara no necesitó recibir ningún entrenamiento especial. Sin duda, había caminado el sendero del Dhamma en muchas vidas anteriores.

Tenía la técnica y las facilidades disponibles para practicar, por lo que se concentró en aprovechar al máximo su tiempo. Dado que las cualidades de *mettā* (amor compasivo) y *karuṇa* (compasión) y una capacidad de servicio desinteresado, estaban bien desarrolladas en ella, fue nombrada profesora asistente en 1989 y profesora asistente senior en 1995. A pesar de su avanzada edad continuó dando servicio al Dhamma con gran devoción. Mientras guiaba a los estudiantes en Vipassana, continuaba fortaleciendo su *pāramī* de *dāna*.

A la edad de 82 años llegó a Dhamma Giri para participar en un auto-curso para profesores. En la mañana del 2 de diciembre de 1996, el curso comenzó con *ānāpāna*, como de costumbre. Practicó con dedicación durante todo el día. Después de meditar en su celda de 6 a 7 pm acudió a la sala de meditación para escuchar el discurso.

Alrededor de las 7:30 de la tarde, tan pronto como comenzó el discurso, se arrodilló con las palmas y la cabeza en el suelo, para ofrecer sus respetos. Lo hizo una vez, dos veces y, después de haber tocado el suelo por tercera vez, ya no se levantó. Dio su último suspiro en la postura tradicional del saludo al Dhamma.

Las mujeres meditadoras que estaban sentadas cerca se sorprendieron al verla inclinarse así, porque los saludos de respeto sólo se realizan tres veces al final de un discurso. ¿Por qué estaba ofreciendo sus respetos al principio? Las tres veces, mientras bajaba el cuerpo, repitió suavemente: "*Anicca*, *anicca*, *anicca*". Esas fueron sus últimas palabras. ¿Cómo podrían ellas saber que este sería su último saludo en esta vida?

A todos los meditadores serios se les enseña que nunca deben presentar sus respetos de manera mecánica. Solo cuando uno es ecuánime, consciente de la impermanencia de las sensaciones en la parte superior de la cabeza, el saludo tiene verdadero sentido. Tara siempre se inclinaba de esta manera deliberada. Su saludo final fue aún más deliberado y significativo.

Tara les decía a sus hermanas del Dhamma, "En el ocaso de mi vida solo tengo un deseo: abandonar mi cuerpo mientras medito en esta tierra del Dhamma". Su fuerte deseo de Dhamma se cumplió. Estableciéndose en Vipassana, en el camino de la liberación, vivió una vida de Dhamma y al final logró una muerte ejemplar.

—S. N. Goenka

Preguntas a Goenkaji I

El apoyo a los seres queridos en el momento de la muerte

Estudiante: Al parecer el *mettā* funciona porque es una experiencia común que cuando nos encontramos con una persona santa nos sentimos mejor. Cuando compartimos *mettā* con alguien que ha muerto, ¿esta persona se siente mejor? También existe la creencia de que cuando damos *dāna* en nombre de alguien que ha muerto, un antepasado o un amigo, esto les ayuda. ¿Esta creencia está en consonancia con el Dhamma?

Goenkaji: Cuando decís que el *mettā* "funciona," ¿qué significa esto? Significa que, si vuestra mente es pura y practicáis *mettā*, estáis generando vibraciones de *mettā*. Estas vibraciones pueden ir a cualquier lugar, a este *loka* o a aquel *loka*, a un campo inferior o superior, a cualquier lugar. Cuando vuestras vibraciones de *mettā* entran en contacto con el ser a quien se dirigen, él o ella se siente feliz porque son vibraciones del Dhamma, de paz, de armonía.

Cuando donáis algo en el nombre de alguien que ha muerto y decís, "Que los méritos de mi donación sean compartidos con tal o cual persona," lo que sea que hayáis donado obviamente no va a esa persona. Sin embargo, vuestra volición de ayudar a esta persona es de *mettā*, y esas vibraciones fluirán hacia vuestro antepasado o amigo y él o ella sentirán una sensación de felicidad proveniente de tales vibraciones. Debido a que estas vibraciones tienen una base de Dhamma, algo sucederá que les llevará a sentirse atraídos hacia el Dhamma, en esta vida o en una vida futura. Así, estamos ayudando a quienes están en los planos inferiores o incluso en los superiores.

Y bien, ¿cuál es vuestra donación? Vosotros donáis lo mejor que tenéis: vuestra propia meditación. Por lo tanto, al final de la hora de vuestra meditación, o al final de un curso de meditación,

recordad a alguien que sea muy querido para vosotros, o a quienes hayan muerto, y decid, "Comparto los méritos de mi meditación con vosotros". Este es vuestro *mettā*. Debido a que habéis meditado, las vibraciones hacia esa persona serán fuertes vibraciones de Dhamma. Estáis compartiendo vuestra meditación con esa persona. Naturalmente, esto es de mucha ayuda.

Me preocupa que, con el paso de los años, haya quienes sigan repitiendo ciclos continuos de nacimiento y muerte debido a sus apegos: específicamente mi madre, que está apegada a la preocupación constante, y una amiga, muy cercana a la muerte, que siente que ha sido agraviada durante toda su vida. ¿Se puede hacer algo? ¿Quizás *mettā*?

Si. *Mettā*. Además, seguid explicando la ley de la naturaleza: mientras más os preocupéis más daño os hacéis. Y existe una técnica que puede aliviaros de esta preocupación.

No se puede decir con certeza, pero pueden tener una semilla de Dhamma del pasado. Si reciben palabras de aliento, es posible que se sientan atraídas al Dhamma y aprendan a aliviar su desdicha.

¿Si nuestros padres han muerto, podemos beneficiarlos de alguna forma?

Si, podéis. Después de cada sesión de meditación, recordadlos y compartid vuestros méritos con ellos diciendo: "Comparto con vosotros los méritos que he obtenido. Que os sintáis en paz y felices". Estas vibraciones los alcanzarán en donde quiera que estén. No son las vibraciones en sí mismas las que harán maravillas para ellos; más bien vuestros padres se sentirán atraídos hacia el Dhamma, y quien sabe, tal vez encuentren el sendero. Esta es la única forma: compartir vuestros méritos.

¿Cómo pueden ayudar los familiares en el momento de la muerte?

Siempre es beneficioso para la persona moribunda si los miembros de la familia son meditadores de Vipassana. Deben

asegurarse de estar presentes para poder meditar y generar *mettā*. Permanecer en calma y tranquilos es un gran apoyo para la persona moribunda y le ayudará a mantener una mente tranquila en el momento de la muerte.

Con frecuencia, las personas que están cerca de morir con mucho dolor reciben analgésicos fuertes como la morfina. ¿Es mejor para un meditador tratar de trabajar con el dolor para que la mente esté clara en el momento de la muerte?

Depende de cuánto dolor pueda soportar el meditador en ese momento. Si, debido al dolor, la persona reacciona con aversión diciendo "¡Oh, no puedo soportar este dolor!" entonces no podéis estar seguros de que él o ella morirá con ecuanimidad. Así que ofrecedle medicamentos para el dolor.

Pero, si el meditador está trabajando con el dolor con una mente equilibrada, queriendo observar las cosas como son, no le impongáis nada. Si un meditador elige morir observando su dolor con calma sin tomar medicamentos, esa es su elección.

Cuando mi madre estaba muriendo, no le gustaba cuando le dábamos pastillas para dormir; le pesaban los ojos. Incluso después de tomar las pastillas, no dormía. Nos decía, "Estoy muy feliz sin dormir. ¿Por qué quieren que duerma?" En su opinión, las pastillas eran innecesarias e interferían con su meditación.

Al mismo tiempo, una anciana vecina, que también se estaba muriendo de cáncer, no soportaba el dolor. Su habitación estaba en el cuarto piso, pero sus gritos podían escucharse en el primero. Así que depende de la actitud del paciente.

¿Si la persona moribunda es un meditador, cómo podemos ayudarle?

Esto es maravilloso. Meditad con ella. Enviadle *mettā*. Escuchad algunos cánticos. Porque si la persona es meditadora, esto se puede hacer con facilidad.

Podéis pedirle que practique *ānāpāna* o, si puede sentir sensaciones, que permanezca con sus sensaciones. Así, ayudadla con mucha suavidad a mantener la conciencia de *anicca*. La

persona estará receptiva pues es meditadora, así que ofrecedle guía, incluso podéis sugerirle meditar. Algunos pueden hacerlo; otros pueden sentarse y meditar con ella. Escuchad cánticos a un volumen suave; incluso un meditador experimentado puede sentir que los sonidos altos son muy intensos. El *Karaṇīya-mettā Sutta* y el *Maṅgala Sutta* serían beneficiosos.

De lo contrario, permaneced callados. Los familiares, aún si no son meditadores, sabrán que el que está muriendo es un meditador de Vipassana, y que deben abstenerse de crear una atmósfera de tristeza o angustia que pueda afectar al moribundo. Uno tiene que ser muy cuidadoso.

Si la persona moribunda no es un meditador, ¿podemos darle consejo sobre el Dhamma, aunque no haya mostrado interés por el Dhamma en el pasado?

No. Si todavía no tiene fe en el Dhamma y uno comienza a darle consejos, podría generar negatividad —"¿De qué están hablando estas personas?"— y eso sería perjudicial. Por eso, incluso en los cursos, uno no puede dar Dhamma a menos que la persona lo solicite. El Dhamma solo debe darse a alguien que sea receptivo. Si no es receptivo, eso significa que no está solicitando el Dhamma y que se lo estamos imponiendo. Y si, en el momento de la muerte, uno intenta imponer algo y surge la negatividad en su mente, le habremos causado un daño. Sin embargo, si sentís que es positivo hacia el Dhamma, aunque no haya tomado un curso, y que puede apreciar lo que estáis diciendo, podéis decir algunas palabras sobre el Dhamma.

¿Puede un meditador de Vipassana ayudar a amigos y familiares que están muriendo?

Si la persona moribunda es un meditador de Vipassana, otros meditadores pueden sentarse cerca y practicar Vipassana. Esto ayuda a cargar el ambiente con vibraciones de pureza, amor y compasión por este amigo o pariente. Le ayuda a la persona a retener su pureza de mente en el momento de la muerte. Esto se ha visto muchas veces. Incluso si la persona moribunda no

es un meditador de Vipassana, la meditación ayuda a purificar el ambiente a su alrededor, pero obviamente no es tan efectiva como con un meditador.

Jātipi dukkhā,
Jarāpi dukkhā,
Byādhipi dukkho,
maraṇampi dukkhaṃ,
appiyehi sampayogo dukkho,
piyehi vippayogo dukkho,
yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ,
saṇkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā.

El nacimiento es sufrimiento,
la vejez es sufrimiento,
la enfermedad es sufrimiento,
la muerte es sufrimiento,
asociarse con lo desagradable es sufrimiento,
separarse de lo placentero es sufrimiento,
no obtener lo que uno desea es sufrimiento;
en resumen, los cinco agregados del apego son sufrimiento.

—Dhammacakkappavattana Sutta,
Saṃyutta Nikāya 5.1081

Susan Babbitt

Solo el momento presente

Susan Babbitt es profesora en la Universidad de Queen en Kingston, Ontario, Canadá, desde 1990. Asistió a su primer curso Vipassana en 2004 y desde entonces ha servido en un curso de 10 días y completado un curso de 20 días. La primera entrevista tuvo lugar en 2006, la segunda en 2007. Susan continúa enseñando en Queen, medita diariamente y en el año 2013 continuaba libre del cáncer.

Virginia: ¿Nos puedes contar cómo encontraste la meditación Vipassana y cómo fue tu primer curso?

Susan: Me diagnosticaron una forma agresiva de cáncer en agosto de 2003. Hasta ese momento de mi vida, nunca había estado enferma ni había tomado medicamentos. Ni siquiera había tenido gripe. El diagnóstico de cáncer fue un asalto brutal a la percepción que yo tenía de mí misma. De repente, me convertí en una persona gravemente enferma. Busqué formas de atravesar esta experiencia. Al comienzo me sugirieron practicar algo llamado "Terapia de Ensueño Dirigido", una forma de imaginación positiva. Lo probé durante varios meses como una manera de escapar del miedo a lo que me estaba sucediendo. Utilizaba instrucciones grabadas en audio.

Luego murió mi amiga Maureen, que también tenía cáncer y que hasta ese momento había estado mejorando con los tratamientos. De repente comprendí que la única forma en que podría vivir con cáncer sería aceptando el hecho de que mi existencia, o no existencia, estaba fuera de mi control. La gente me decía, "¡A ti no te va a ocurrir eso! Tu caso es diferente". Pero yo no veía la diferencia. Sabía que lo que le había pasado a ella podía pasarme a mí. El enfoque del "pensamiento positivo" te lleva a creer que uno tiene cierto control, y por supuesto que uno tiene un cierto control; pero el resultado final no está en absoluto bajo nuestro control.

Estaba claro para mí que tenía que conseguir ver lo que me estaba sucediendo como lo que realmente era; aceptar que la muerte era una posibilidad. Decidí que quería ser capaz de esperar el peor escenario y vivir con ello; es decir, vivir mi vida consciente de lo que me podría suceder. Desde un punto de vista práctico, esto me pareció lo más razonable. En aquella época no sabía nada sobre meditación o Vipassana. Había leído aquí y allá, en libros de oncología, que la meditación es algo bueno para los pacientes con cáncer. Pero no tenía idea de cómo meditar y cuando intenté hacerlo, fracasé.

Poco después de la muerte de Maureen, los médicos me recomendaron someterme a unas sesiones de quimioterapia, lo cual no me esperaba. Odiaba la idea de tener que recibir quimioterapia. Me había sometido a una cirugía en la pierna, seguida de radiación. Esto podía aguantarlo, pero todo lo que tenía que ver con la quimioterapia me parecía terrible; no podía soportar la idea de que me sentiría enferma, de que me vería enferma, de que todos sabrían que estaba enferma. El tratamiento iba a ser de marzo a agosto, durante toda la primavera y el verano de 2004, cinco largos meses. Estaba enfadada, resentida, y pensé, "¿Cómo voy a pasar estos cinco meses?"

No quería pasar esos meses enfadada y resentida, así que acudí a la trabajadora social del Centro Regional de Cáncer de Kingston y le pregunté, "¿Qué herramientas me pueden ofrecer para enfrentarme a esto?" Ella me dio un libro sobre budismo y comencé a leerlo. Tenía que ver con la compasión y el amor compasivo, pero después de cuatro capítulos se lo devolví y le pregunté, "¿Cómo puede ayudarme esto a pasar los cinco meses de quimioterapia?". Me frustró que no hubiera una guía práctica.

Sin embargo, seguí pensando sobre la meditación y recordé el curso de Vipassana del que había oído hablar. Pensé: "Bien, si voy a aprender a meditar, será mejor que me comprometa por completo; y sólo se puede aprender a meditar: meditando".

Encontré un formulario de solicitud y me inscribí. No tenía ni idea de qué se trataba el curso, excepto que era sobre meditación.

Así que me comprometí por 10 días, del 24 de marzo al 4 de abril de 2004. Comencé apenas unos días después de la primera sesión de quimioterapia.

El curso fue sumamente difícil para mí y, durante los primeros tres días, me cuestioné seriamente qué estaba haciendo allí. Al cuarto día, cuando se empezó a enseñar Vipassana, comenzó a resultarme más interesante. De alguna manera, cuando murió Maureen había entendido que quería ser capaz de ver las cosas tal y como son, ser capaz de aceptar la probabilidad real de la muerte y vivir la vida confrontando esa posibilidad. No quería tratar de aparentar que las cosas estaban mejor de lo que eran en realidad, esperando desesperadamente recibir buenas noticias, siempre temerosa de recibir las malas. Había decidido que no podía vivir la vida buscando siempre la manera de no formar parte de los que reciben malas noticias.

Con un cáncer, al menos con el tipo de cáncer que yo tenía, no te resulta posible volver a tu vida de antes. Tienes que hacerte un TAC con frecuencia y siempre existe la posibilidad real de recibir malas noticias. No quería ceder mi vida al miedo. También comprendí que, si no aceptaba la posibilidad real de la muerte y me enfrentaba a ella, el miedo siempre estaría al acecho, listo para descender y debilitarme ante cualquier indicio de que las cosas no iban como quería. Había decidido que quería enfrentar mi realidad y aceptarla tal como era para poder vivir con ella.

Así que me sorprendió saber que Vipassana consiste precisamente en la práctica de observar tu realidad tal y como es, y no como quieres que sea. Es la observación sistemática, hora tras hora, de toda tu experiencia total, física y mental. De este modo, uno obtiene gradualmente una comprensión basada en la experiencia de la naturaleza real de la propia existencia, que, después de todo, es impermanente. No se pueden convertir las cosas malas en buenas, como muchos intentan hacer con la enfermedad y la muerte. En cambio, uno observa las cosas como son, y comprueba que, al igual que todo en el universo, están cambiando constantemente. Y cuando adquieres tal consciencia, que debe estar basada en la

experiencia, es decir, una consciencia que se siente, deja de tener sentido identificarse con lo bueno o lo malo y, por lo tanto, debilitarse con la esperanza o el miedo desesperado.

De alguna manera me di cuenta, intuitivamente, de que no podría liberarme del miedo a la enfermedad y a la muerte a menos que pudiera ver mi experiencia del cáncer de la peor manera posible, y vivir con eso. No me refiero solo a tolerarlo, sino a vivir frente a esa realidad con plena consciencia de la naturaleza precaria de mi existencia, incluso apreciando la belleza de esa naturaleza misteriosa en constante cambio.

Aprendí en el curso de Vipassana que esto es lo que el Buda enseñó. No una religión, sino una técnica práctica de disciplina mental, que debe llevarnos a la liberación de las expectativas dominantes que nos hacen pensar que la vida debe ser de cierta manera, expectativas que nos hacen infelices cuando no se cumplen, como es casi seguro que suceda.

Por supuesto, todavía estaba enfadada por tener cáncer, porque el cáncer no era lo que se suponía que debía pasarme. Sin embargo, me *estaba* sucediendo y sabía que no podía hacerlo desaparecer. También sabía que tenía que desapegarme de las expectativas sin fundamento sobre cómo debería ser mi vida y seguir adelante con los ojos abiertos. La simple práctica de enfocar mi mente en la realidad de mi propia existencia a nivel corporal y tomar consciencia de su propia naturaleza –una idea tan simple– me llevó a descubrir la herramienta que necesitaba para pasar por la quimioterapia y mucho más.

Una cosa en particular que realmente me atrajo sobre la práctica de Vipassana y que aprendí en el primer curso, fue su enfoque totalmente práctico. No tenía que creer en entidades o fuerzas invisibles, ni depender de nadie ni de nada externo a mí: nada de símbolos, ni de vestimentas especiales, nada de rituales. Vipassana es una herramienta práctica para entrenar la mente. Tomé clara consciencia de la enorme cantidad de tiempo que había perdido en la vida: cuando mi mente estaba fuera de control, siempre en alguna otra parte, siempre reviviendo viejos dramas, o girando inútilmente en torno a los mismos viejos

problemas y temores. Vipassana enseña el control de la mente para que podamos vivir en nuestro mundo tal cual es, en lugar de huir siempre hacia la imaginación o el resentimiento.

Vipassana me ayudó a superar el terrible proceso de la quimioterapia y sus consecuencias. No tuve que intentar ver la quimioterapia como algo bueno. De hecho, pude observar la experiencia de la quimioterapia como algo inaceptable. Pero *también* pude verla objetivamente hasta cierto punto y decir: "Esto es lo que está sucediendo ahora". Lo acepté como mi realidad en ese momento, tal cual era, y volvería a empezar desde ahí sin arrepentimiento ni decepción.

Después de los tratamientos, asistí a un segundo curso de Vipassana, a finales del 2004. Aunque en ese momento no estaba lidiando con el cáncer, había otras cosas con las que lidiar. El segundo curso fue casi tan difícil como el primero, excepto que esta vez sí entendí por qué estaba haciendo lo que estaba haciendo. El curso fue doloroso físicamente. No necesité hablar con la profesora porque sabía lo que tenía que hacer y sabía lo que me diría. Simplemente observé el dolor una y otra vez, y practiqué la ecuanimidad.

Al final del curso, el profesor me llamó para conversar y me dijo: "Te sentaste, lo aceptaste con conciencia; eso es todo lo que puedes hacer. Tu trabajo es tener conciencia, incluso cuando la experiencia sea desagradable". Ese curso fue importante porque me di cuenta de que había muchas otras cosas que tenía que enfrentar además del cáncer. El cáncer era solo una cosa en mi vida, y tal vez ni siquiera la fuente de negatividad más importante, así que me sentí motivada para continuar con la práctica.

¿Qué pasó después de su segundo curso?

Para el verano de 2005 mi vida estaba volviendo a la normalidad. Había recuperado el uso de la pierna y había vuelto por completo al trabajo. Estaba preparándome para tomarme un descanso sabático cuando, en septiembre, la pierna se puso más rígida. El primero de octubre, justo al comienzo de mi descanso sabático de tres meses, me encontré otro bulto en la pierna.

Incluso antes de que me lo dijeran los médicos, yo ya sabía que se trataba de un cáncer recurrente. Todo el mes de octubre fue extremadamente difícil porque sabía que el cáncer había vuelto, pero no sabía si se había esparcido hacia otras partes del cuerpo. Además, los médicos aún no me habían confirmado que el cáncer hubiera regresado, por lo que realmente no podía decírselo a nadie aún. No me pudieron hacer el TAC, para comprobar si se había extendido, hasta el 28 de octubre.

Esas cuatro semanas fueron un infierno. Sabía que el cáncer había vuelto, pero no sabía su alcance. Iba a tener que pasar por todo de nuevo. Mi carrera volvería a verse interrumpida y estaba segura de que esta vez perdería la pierna. ¿Qué haces con todos estos pensamientos? Todo lo que uno tiene es la mente, y los miedos dan vueltas y vueltas. ¿A dónde escapas para huir de la mente? Pensé que, si no hubiera aprendido a meditar, me habría vuelto loca. Fácilmente podría haber caído en un profundo pozo de desesperación y nadie me hubiera culpado, porque hubiera sido algo completamente razonable.

En cambio, me sentaba en medio de estas fuertes emociones debilitantes, concentraba mi mente, y observaba pacientemente las sensaciones, algunas veces casi toda la noche, hasta que finalmente los miedos perdían su control. Descubrí que podía coexistir con los miedos y el dolor, como si mirara directo a la oscuridad; y de vez en cuando conseguía sentir algo de paz aceptando que así tenían que ser las cosas, al menos por ahora. Me las arreglé para funcionar ese mes. Ayudé a mi madre a prepararse para su viaje a Irlanda y me ocupé de cosas diversas que tenía que hacer, más o menos con normalidad.

Busqué una manera de pensar en la posibilidad de la muerte. Alguien me dio un libro sobre un monje budista vietnamita. Sus ideas sobre la vida y la muerte tenían sentido para mí. Sugería que somos como olas en el mar. Las olas surgen y desaparecen, pero el mar permanece. Todo el mundo tiene derecho a vivir la vida como una ola, pero también necesitamos vivir nuestra vida como el agua. La vida no desaparece; sólo cambia de forma, como las aguas del océano, en constante movimiento. También

leí a Rumi, el poeta persa, que dice cosas muy hermosas sobre la aceptación. Pero cuando llegó el 28 de octubre, descubrí que todas esas buenas ideas no conseguían aliviar el terror que sentía ante el TAC, que podría indicar que el cáncer se había extendido.

Así que ese día, mientras me preparaba para la cita, me encontré de nuevo practicando Vipassana, que es la simple experiencia del surgimiento y la desaparición de todos los aspectos sensoriales de la estructura corporal. En Vipassana experimentas, mediante la observación de las sensaciones, la naturaleza real de toda la existencia: dinámica, temporal, pero real. Cuando uno experimenta la realidad así, ¿cómo se puede sentir miedo? Porque cuando eres plenamente consciente de que formas parte integral de fenómenos naturales más grandes, que están en constante transformación, la incertidumbre no resulta tan amenazante ni aterradora. Ya no es extraña sino esperada y, por lo tanto, resulta más fácil vivirla. Estaba tranquila cuando llegué al hospital e incluso hablé con una estudiante sobre su tesis mientras esperaba el resultado del escáner. Al final, recibí buenas noticias ese día.

Me sorprendió no haber reflexionado antes sobre la diferencia entre la comprensión intelectual y la vivencial. Había intentado prepararme para las malas noticias buscando ideas. Al final, descubrí que todas esas ideas útiles me habían proporcionado cierta comprensión intelectual, pero no aliviaban los temores. La comprensión intelectual con frecuencia no es una comprensión real. Al final, tuve que sentir la verdad sobre la vida y la muerte a través de la consciencia de las sensaciones. No fueron las verdades intelectuales, sino la conciencia práctica y sentida, la que me había ayudado a pasar ese día.

¿Esa comprensión le dio más confianza en su práctica?

Sí, sin duda. Me di cuenta de que mi error había sido buscar una comprensión teórica de la muerte, y comprendí que ninguna comprensión meramente intelectual de la muerte me ayudaría a enfrentarla. A nivel intelectual, todos sabemos que podemos morir en cualquier momento, pero no creemos que esta verdad

se aplique realmente a nosotros. Es algo abstracto. Lo creemos, pero no *sentimos* la verdad de lo que creemos, y la mera creencia no desempeña un papel real en la forma en que vivimos nuestra vida. Es una verdad sin importancia real en nuestra existencia. La meditación es la experiencia, momento a momento, hora tras hora, de la naturaleza incierta de la existencia; y al vivir tal experiencia, la muerte deja de ser abstracta, pues su realidad existe en cada momento de consciencia verdadera.

Comencé las sesiones de radiación en el Hospital Princess Margaret de Toronto. Me hospedé en el hotel del hospital durante cinco semanas. Iba dos veces al día para recibir una radiación muy dolorosa. No sentí que tuviera ningún tipo de equilibrio durante esa época. Sentía mucho dolor y no me gustaba estar fuera de casa. Me sentía mal físicamente y estaba perdiendo la esperanza. Es fácil perder la esperanza cuando uno se siente tan mal físicamente.

En esa época no tenía mucha paz mental, pero recordaba lo que uno de mis instructores de Vipassana me había dicho: si no puedes mantener el equilibrio de la mente, simplemente sé consciente de que no tienes ese equilibrio y seguirás avanzando. Esta es una parte muy poderosa de la enseñanza del Buda. No se trata de tener éxito de manera inmediata. Incluso cuando las cosas van mal, puedo seguir viendo mi realidad como es, consciente de su naturaleza última impermanente, y comenzar de nuevo desde ahí.

La cirugía para extirpar el tumor y salvarme la pierna duró 13 largas horas y la recuperación fue muy difícil. Finalmente, regresé a casa y comencé con la fisioterapia. Era abril de 2006. El cáncer había desaparecido, la primavera había llegado y podía moverme de nuevo. Pero justo una semana después de salir del hospital, me dijeron que el cáncer se había extendido a los pulmones. Esta noticia fue devastadora, porque cuando el cáncer ha hecho metástasis, el pronóstico siempre es malo. Me dijeron que tenía un veinte por ciento de probabilidades de vivir otros cinco años. Por supuesto, eso fue muy difícil de escuchar.

Estuve muy molesta con la noticia durante tres o cuatro días, y luego, como ya había ocurrido en octubre de 2005, me di cuenta

de que tenía que observar el miedo y la decepción, y esperar. Una vez más, me sentía muy agradecida por tener una herramienta con la que enfrentarme a toda la situación, con la que lidiar con mi mente y con la sensación de terror. La gente trata de ayudar en tales situaciones, pero al final uno se queda con su propia mente, a solas con la incertidumbre y la angustia. Me sentaba hora tras hora, y finalmente descubrí que podía estar en paz con lo que me ocurría. Podía hablar sobre la probabilidad de la muerte e incluso bromear al respecto, lo cual me sorprendió.

Cuando acepté la situación, me di cuenta de que lo difícil de la idea de morir no era que moriría pronto, a los 53 años en vez de a los 83 como siempre había esperado, sino que moriría. Lo difícil de aceptar no era la muerte prematura sino la muerte en sí. Me di cuenta de que era la *muerte* lo que nunca pensé que me pasaría, no la muerte prematura, o la muerte a causa del cáncer.

Una de las ideas en las que me había apoyado para tratar de aceptar la muerte era algo que dijo Albert Einstein: le tememos a la muerte porque nos aferramos a una idea de nosotros mismos como individuos separados, pero si podemos vernos a nosotros mismos como parte del conjunto del universo, hermoso en su complejidad y misterio, no tendríamos tanto miedo. Esto es lo que la meditación me permite hacer al nivel de la experiencia: entenderme a mí misma como parte de un universo en desarrollo, lo cual es hermoso en su misterio. Lo que hacemos en meditación es experimentar, hora tras hora, el surgir y el desaparecer; la impermanencia de todas las sensaciones del cuerpo. Mi realidad, toda mi estructura física y mental, es impermanente, cambia de un momento a otro, precisamente como el universo entero. Todo aquello de lo que formo parte también cambia constantemente, momento a momento, y es hermoso por eso. Al final de su vida, Einstein dijo que había que abordar la muerte con elegancia, es decir, sin el miedo de no poder huir de ella. Es la naturaleza de nuestra existencia que cada uno de nosotros sea parte integral del misterioso proceso del universo.

Fue a través de la práctica de la meditación como me di cuenta de que puedo sentir la experiencia de mí misma como parte de este

misterioso y complejo universo. Ahora pienso que la muerte no será tan difícil si puedo mantenerme constantemente consciente de la naturaleza siempre cambiante de toda mi estructura física y mental. Esto requiere práctica. Thomas Merton dijo: "En el silencio está la victoria sobre la muerte". Se refería al silencio mental. En el silencio está la victoria sobre la muerte, porque cuando tu mente está tranquila puedes apreciar la naturaleza de tu existencia. En esos momentos, el miedo pierde su fuerza.

Le queda tiempo de vida, pero no sabe cuánto; y tiene el objetivo de enseñar de nuevo Filosofía. ¿Ha cambiado su manera de enseñar a los estudiantes debido a su experiencia?

La tradición filosófica que enseñamos en las universidades en Canadá y los Estados Unidos no le da importancia a la comprensión a partir de la experiencia. No es que no haya filósofos que hayan hablado de ello, pero principalmente le enseñamos a la gente a analizar, a distinguir conceptos, a definir sus términos con claridad y a formular y refutar argumentos. Si el concepto del entendimiento basado en la experiencia existe en las tradiciones filosóficas occidentales, no es algo relevante. Me gustaría utilizar los dos cursos que estoy impartiendo para ayudar a los estudiantes a comprender la importancia del entendimiento basado en la experiencia.

Thomas Merton dijo que la mayor prueba de nuestra libertad es la muerte. Todos moriremos en algún momento, pero el enfoque que adoptemos hacia la muerte puede hacer de la muerte una elección para vivir y no para morir. Nunca me va a gustar la idea de mi muerte, pero puedo ser libre, aunque no sea feliz. Puedo ser libre de mirar esa infelicidad y aceptarla, estar en paz con ella.

Ahora estoy en la posición de intentar vivir mi vida con la muerte mirándome a la cara todos los días. Me despierto a la realidad de que mi vida podría terminar muy pronto, y me he dado cuenta de que puedo vivir con eso si puedo permanecer consciente de la naturaleza de mi existencia. Puedo vivir libre de miedo si confío no solo en mi comprensión intelectual sino también en la experiencia, en las verdades que se sienten.

Me gustaría desafiar a mis alumnos a pensar en la libertad y lo que requiere, y hacerles ver que también deben buscar la sabiduría que resulta de lo vivido. La filosofía es el amor a la sabiduría. Eso es lo que significa la palabra. Pero la sabiduría se adquiere a través de la experiencia. Me temo que lo que enseñamos no es ni siquiera filosofía. No se trata de sabiduría. No enseñamos a la gente a vivir, a experimentar la verdad de sus vidas. En cambio, les enseñamos a verse a sí mismos vivir y a contentarse con poder contar una buena historia, Una historia inteligente y lógicamente coherente sobre quiénes son y lo que han hecho. Me gustaría pedirles a los estudiantes que piensen por qué nuestros recursos intelectuales son tan a menudo inútiles para comprender algo como la muerte que es también entender la propia existencia, y lo que significa ser libre.

Entrevista de seguimiento; diciembre 2007

La última vez que hablamos fue al final de la primavera del año 2006. Terminaste sometiéndote a más cirugías ese año y nuevamente en 2007. ¿Cómo superaste esto y volviste a dar clases? ¿Qué pasó después?

En abril de 2006, me enteré de que el cáncer se había extendido y de que mi pronóstico era malo, pero los médicos no me dijeron que la enfermedad fuera incurable. En un caso de sarcoma, tratan las metástasis pulmonares de forma agresiva con cirugía, y algunas personas sobreviven. Pero me dijeron que mis probabilidades eran escasas. Me hicieron la primera cirugía de pulmón en mayo de 2006 y me extirparon siete tumores malignos. Luego, casi inmediatamente después, en junio, aparecieron más "nódulos" en el escáner. No recomendaron la cirugía ese verano, así que volví a la enseñanza en el otoño.

Estaba contenta de volver a la docencia, aunque era muy consciente del cáncer. Una amiga y colega me preguntó hace poco por qué quería volver a la enseñanza, sabiendo que mi vida probablemente terminaría pronto. Le dije que, en efecto, hubo un momento en el verano de 2006 en el que pensé que tal vez debería hacer algo especial con el resto de mi ahora corta vida; tal vez viajar a lugares nuevos o escribir algún libro importante.

Pero cuando reflexioné sobre esto, la idea me pareció ridícula. No lamento perder la vida por las cosas que podría haber hecho o logrado, si hubiera vivido. Lamenté perder mi vida por la vida misma, por la experiencia de vivirla momento a momento.

Una vez pensé que era interesante la pregunta de qué haría si supiera que solo me quedaban unos meses de vida. Pero cuando me encontré en esa situación, no hubo tal pregunta: lo único que quería era ocuparme de las cosas cotidianas que siempre había hecho. No puedo decir que llegué a esa conclusión debido a la práctica de Vipassana, pues conozco a otros pacientes con cáncer que han llegado a la misma conclusión sin meditar. Sin embargo, creo que fue la práctica de Vipassana lo que hizo que esta verdad fuera tan fácil de aceptar y aplicar a lo que me quedaba de vida. Y tengo la certeza de que fue debido a Vipassana que no sentí ninguna tristeza al respecto. Hay algo tentador en la idea de que la muerte debe ser dramática y que se debe hacer algo importante para marcar el evento, como para subrayar el "significado" de todo. Sin embargo, todo lo que quería para lo que quedaba de mi vida ordinaria, era la simple y tranquila consciencia de sus aspectos más mundanos, sin diversión ni emoción extra y, ciertamente, sin drama ni sentimentalismo. Lo común es mucho más milagroso cuando la muerte está cerca. Esta es una verdad que ya había experimentado a través de mi práctica de Vipassana.

Así que regresé a la enseñanza y podría decir que resultó sencillo, de una manera que no lo había sido antes. Estaba haciendo lo que tenía que hacer, lo que siempre había hecho y en lo que creía, pero no me preocupaba su importancia. Esto no quiere decir que no fuera importante. Lo que estaba haciendo y enseñando era importante y significativo para mí, como siempre lo había sido, pero no era importante que fuera importante y significativo. Quiero decir que descubrí que estaba viviendo mi vida sin verme a mí misma vivir mi vida, sin contarme historias mentales sobre cómo y por qué estaba viviendo mi vida. De alguna manera, mis relaciones con los estudiantes fueron mucho más sencillas y más directas.

Finalicé el trimestre de ese otoño y tuve más cirugías en el invierno de 2006 a 2007. Fue una etapa difícil porque uno de los procedimientos quirúrgicos salió mal y terminé con dolor crónico y menos movilidad. Pero en el otoño ya había vuelto a la docencia, y me preguntaba de nuevo si terminaría el trimestre.

Luego, a mitad del pasado octubre, casi inmediatamente después de que el oncólogo me dijera que todo estaba bien, recibí la noticia de que tenía un tumor grande cerca del corazón. La noticia me llegó en un informe del radiólogo. Lo habían pasado por alto en dos escaneos anteriores. Unas semanas más tarde, los médicos me informaron que el tumor era inoperable pero que podían probar con quimioterapia. También me dijeron que sería algo sólo paliativo, es decir, solo para calmar los síntomas y quizás darme un poco más de tiempo. Esa fue la noticia que recibí a principios de noviembre de 2007.

Cuando el médico le dijo que podía ofrecerle tratamiento paliativo, ¿qué fue lo que sintió? ¿Cuáles fueron sus expectativas?

Hablé con el oncólogo por teléfono la noche del cinco de noviembre. Me dijo que probablemente podría vivir entre tres y seis meses si la quimioterapia no funcionaba, y no había muchas probabilidades de que lo hiciera. Me sorprendí de haber podido conversar tan tranquilamente con él. Traté de obtener toda la información que pude y también me quejé de que el radiólogo no hubiera detectado el tumor en agosto. También le dije que le agradecía mucho que me hubiera salvado la pierna, aunque ahora parecía que, después de todo, no iba a sobrevivir.

Cuando terminé la conversación llamé a mi madre y le di la noticia con tranquilidad, aunque era consciente de que sería difícil para ella. Después me senté en la sala, en la oscuridad, durante varias horas. En silencio y desapasionadamente observé los sentimientos de miedo, desesperación, tristeza y ansiedad. Había tenido la esperanza de sobrevivir; ahora sabía que no sería así. Ya podía sentir el tumor presionándome el esófago y esperaba que terminara asfixiándome. Experimenté mucha ansiedad ante el proceso de la muerte y lo que tendría que hacer para

prepararme. Solo observé estos sentimientos, y, después de un largo tiempo, me sentí reconfortada de cierta manera, porque lo que estaba viendo y aceptando en ese momento era simplemente la naturaleza de nuestra realidad humana: inseguridad y soledad absoluta, sin nada a qué aferrarme más que el momento presente. Esa noche, tuve una sensación de libertad y paz. Sentí que estaba en el centro real de mi vida, en pleno contacto con la incierta realidad de mi existencia.

Aún tenía casi la mitad del semestre por delante. Pero, tal vez porque había pasado tanto tiempo en meditación, consciente de lo que estaba pasando en mi cuerpo y entendiendo que todo en el universo cambia constantemente, muere y vuelve a la vida, la noticia de que podría no estar viva en tres meses me parecía casi irrelevante. Por supuesto que fue impactante y difícil. Pero me había acostumbrado, aunque fuera mínimamente, a la idea de que lo único que tenía era el presente, y que todos los demás también tienen solo el presente.

Al igual que en 2006, tuve el pensamiento momentáneo de que tal vez, porque apenas me quedaban unos meses de vida, debía decirles algo importante a los estudiantes o hacer algo especial. Sin embargo, me llamó la atención que lo mejor que podía ofrecerles era un ejemplo. En unos cuantos meses, si moría, sabrían con qué había estado viviendo, y les habría mostrado que es posible vivir normalmente con la realidad de la muerte. Algo que todos deberíamos hacer si no queremos entregarnos al miedo. No quería ofrecerles meras palabras ni a ellos, ni a nadie. De alguna manera eso me parecía mal. Las palabras no me habían ayudado a enfrentar el miedo a la muerte, ni a vivir con él, ni a vivir en paz hasta donde pude hacerlo. Fue la práctica de Vipassana, que es ver las cosas como son, con calma y tranquilidad, lo que me había ayudado a vivir con la muerte tan cerca. Así que no les hablé sobre mi situación ni a los estudiantes ni a mis colegas. Si lo hubiera hecho, no hubiera podido seguir actuando con la normalidad de antes, que era lo que yo más quería.

Mi vida no cambió mucho después de haber recibido esa grave noticia. Tenía que dar clases a mis alumnos y descubrí que podía

hacerlo. De vez en cuando, encontraba muy extraño hablar con los estudiantes o escucharlos durante sus presentaciones, y pensaba: "Pronto estaré muerta, pero aquí estoy sentada escuchando estas presentaciones". Pero enseguida pensaba: "Eso es irrelevante, realmente irrelevante, porque todos estamos en esta situación. Tengo este momento y sólo este momento, y ellos también tienen este momento y sólo este momento. No lo creen, y si se lo dijera, no lo creerían, pero esa es la realidad que todos compartimos".

Me sentí afortunada de haber pasado un año y medio esperando la muerte. Eso no quiere decir que fuera negativa o que no tuviera esperanza, sino que había decidido que podía vivir mejor con la enfermedad si esperaba lo peor; es decir, si esperaba la muerte y aprendía a vivir normalmente con esa expectativa. Cuando comencé a practicar Vipassana, aprendí que así es como todos deberíamos vivir, porque esta es la naturaleza esencial de nuestra frágil y precaria existencia.

Como resultado de tres años de práctica de Vipassana, me quedó claro que lo único que uno tiene en la vida son las simples actividades cotidianas del presente y la consciencia de ellas. Por supuesto, es muy fácil decir esto. Muchas personas lo dicen, como hice yo en el pasado. Pero la mayoría de la gente simplemente lo "dice" y al mismo tiempo malgasta la vida, porque muy pocas personas buscan la quietud de la mente que permite una consciencia real del momento. Como advirtió el filósofo cubano José Martí, tenemos que trabajar arduamente para reclamar nuestra existencia y, si no lo hacemos, nuestra vida transcurrirá como el Río Guadiana (en España) que fluye rápido, silencioso e invisible bajo la tierra, así que apenas notamos su paso.

En vez de decir mi consciencia, al parecer usted ahora habla sobre la consciencia, porque la está experimentando en ese sentido ecuánime del "Yo" como algo momentáneo, que se conecta con el siguiente "Yo" momentáneo, en el siguiente momento presente y en el siguiente momento presente...

Tal vez esto sea lo más poderoso que sucede cuando uno practica meditación a diario: el ego se desvanece sin que uno se

dé cuenta. De hecho, el no darse cuenta parece ser parte de la naturaleza de la experiencia de perder el ego y, como resultado, volverse más consciente sobre el presente. Creo que aquí hay algo en lo que la gente se equivoca con respecto al "mindfulness", tan popular ahora. Hacen un gran esfuerzo para mantener la mente consciente de lo que están haciendo y se concentran más y más en el esfuerzo que están haciendo. Pero el antiguo filósofo chino Chuang Tzu dijo que, cuando nos queda bien el zapato, no lo notamos. Cuando uno práctica meditación día tras día, la mente se vuelve más tranquila y, como resultado, más observadora y uno se preocupa menos por lo que significa la atención plena. Uno simplemente es. Y cuando en realidad uno está atento, con plena conciencia del momento presente, uno se preocupa menos por el "Yo", pues el "Yo" se desvanece necesariamente.

Pero esto sólo sucede con la práctica, con el tiempo, mucho tiempo. Sin ese proceso paciente y lento de pérdida del ego, nunca se puede vivir realmente en el presente, porque constantemente nos preocupamos por lo que significa (principalmente para uno) practicar la consciencia del momento presente.

Cuando uno realmente comprende que la vida sólo tiene significado en el presente, las preguntas sobre la importancia personal no importan y uno se libera del eterno autoanálisis, casi siempre tan aterrador. Si el esfuerzo para conseguir la atención plena es una preocupación por uno mismo, entonces en realidad no es atención plena en absoluto, al menos no en el sentido liberador que enseñó el Buda.

Todos estamos envueltos en este concepto del ego, la ilusión del "Yo". Si la necesidad de controlar es el resultado de la idea del ego intentando aferrarse, ¿siente uno que esta necesidad se desvanece a medida que el ego se desvanece? Si el control se disuelve, ¿cómo ayuda esto a profundizar en su ecuanimidad, su sensación de paz?

La perspectiva de la muerte te vuelve muy humilde, porque cuando uno pierde la vida y el futuro, pierde el control. Cuando me enteré de que tenía un tumor inoperable, también supe que

esa información estaba ya en el informe de agosto, pero que el radiólogo la había pasado por alto. Los médicos pudieron haber visto ese tumor en agosto, tal vez hasta en junio, pero no fue así. Le dije al oncólogo que era necesario abordar este error, pero en realidad no sentí mucho enfado o resentimiento al respecto. Me desapegué de lo sucedido.

¿No sintió enfado de que no hubieran visto el tumor en junio?

Le dije al oncólogo que a mí no me preocupaba seguir con esta cuestión, pero que a alguien debería preocuparle porque alguien había cometido un error, y yo estaba perdiendo mi vida. Él me dijo: "Debería plantearlo usted, porque lo investigan más en serio si el paciente reclama. "Bueno", respondí, "sería una estupidez pasar los últimos meses de mi vida dedicándolos a eso. Me acaba de informar que me voy a morir. ¿Por qué querría perseguir al tipo que cometió la equivocación? Usted debería hacerlo. Es su trabajo. Es su hospital". Después de esa conversación, no volví a pensar en ello.

¿Fue una pérdida de control, o pérdida de ego?

Solo quería que se corrigiera para que no le sucediera a nadie más. Pero me sorprendió que no me importara más, pues fue un error muy costoso para mí. Tal vez hubiera sido posible salvarme la vida si hubieran visto el tumor en junio o en agosto.

¿Qué opina de la enseñanza del Buda en la que nos dice que solo nosotros somos completamente responsables de lo que hemos hecho en el pasado; que lo que sucedió en el pasado condiciona lo que sucede en el presente?

Siempre recuerdo que Goenkaji dijo que somos responsables solo del momento presente. De vez en cuando me pregunto qué hice en el pasado para ocasionarme todo esto, estos cuatro años de tratamiento contra el cáncer; pero luego recuerdo que solo soy responsable de lo que está sucediendo ahora y eso es suficiente. Tengo que practicar esa parte. Esa es la parte que me libera de las ataduras del resentimiento y el enojo. En cierto nivel, odio todo esto: el dolor, las citas médicas, los medicamentos,

los tratamientos, los catéteres intravenosos, los cuidados de enfermería, la dependencia, estar en el hospital una y otra vez. Yo era muy sana, muy fuerte, muy atlética antes de todo esto. Sería fácil, tal vez hasta razonable, caer en el resentimiento.

Cuando uno se entrega al resentimiento, se pierde el momento presente.

Sí. Vipassana es una herramienta muy importante. Hay que empezar observando la respiración. Todas esas noches en el hospital, calurosas, congestionadas, claustrofóbicas, no tienen nada de agradable. Pero al concentrarme en la respiración, estoy ahí en el momento y finalmente las noches en el hospital se terminan. Y luego me voy, hasta la próxima vez. Pero tengo que practicarlo, como cualquier otra cosa.

Tal vez le queden dos meses más de vida; es posible que tenga dos años o más. Durante este tiempo, ¿qué es lo más importante que debe hacer para terminar bien las cosas?

Creo mucho en la sencillez y en el silencio. Me refiero al silencio de la mente. No paso mucho tiempo pensando en cómo serán las cosas hasta que muera. Confío en lo que dice Goenkaji: si uno practica diariamente, al final uno tendrá los recursos para enfrentarlo. Después de hablar con personas que trabajan en medicina paliativa, sé que el proceso de morir puede darse de muchas maneras. Así que solo quiero vivir cada momento, tanto como sea posible, con paz y conciencia plena. Y quiero que sea fácil, como un zapato a la medida. Sé que eso sólo sucede con la disciplina mental desarrollada a través de la maravillosa práctica diaria de meditación. Me siento agradecida por haber aprendido el milagro del silencio, no el silencio exterior que se puede experimentar incluso en la agitación, sino el silencio interior que representa la libertad de las conversaciones mentales arraigadas en el miedo y la importancia de uno mismo, que nos roban la sensibilidad del aquí y el ahora.

Realmente no puedo pensar más allá de enero, dentro de unas semanas, cuando iré a la próxima sesión de quimioterapia. La última vez que fui al hospital, el médico me dijo que el tumor había

crecido y que me iba a enviar a casa sin más tratamientos. Me senté sola en el hospital después de una sesión de quimioterapia; la ambulancia que me llevaba se había ido pensando que me quedaría en tratamiento allí durante cuatro días, mientras el médico me decía que el tumor no se había reducido, ni siquiera estabilizado, sino que estaba más grande. Me sorprendió que sólo escuchaba lo que decía, pero no me sentía particularmente agitada. No esperaba malas noticias ese día, y aquellas fueron realmente malas noticias. Al final resultó que, cuatro horas después, el oncólogo ordenó otro escáner y determinó que, aunque el tumor era más grande, había perdido el setenta y cinco por ciento de su masa, por lo que decidió continuar con la quimioterapia. Ese fue otro día difícil. La única forma de superar estas situaciones es practicar permaneciendo en el momento presente.

Se sorprendió, pero no reaccionó. ¿Alguna parte de su mente se mantuvo ecuánime observando las sensaciones tal y como había estado practicando?

Quizás. Puedo imaginarme a la gente desmoronándose. Puedo fácilmente imaginarme desmoronándome. Esta fue la peor noticia. Me habían dicho que había una pequeña probabilidad de que la quimioterapia funcionara, y ahora el médico me decía que esa pequeña posibilidad ya no existía.

Mencionó que usted no quería que le quitaran ese período de su vida, sin importar lo largo que fuera, que quería vivir cada momento presente. ¿Puede describir esa idea en palabras una vez más?

Sí, es verdad. Es una cuestión práctica. No quiero perderme lo que me quede de vida ante el miedo, el enfado, el resentimiento y el arrepentimiento. Y la única forma en la que puedo hacerlo es observando lo que está sucediendo en este momento y no lo que me gustaría que sucediera, para ver las cosas tal como son y estar libre de expectativas sobre cómo deberían de ser.

¿Su libertad proviene de estar en el momento presente y no reaccionar?

Sí. Ahora sé que uno tiene que sentir la verdad de esta idea. La gente habla mucho sobre "mindfulness". Está de moda, pero todo tiene que ver con la importancia personal. *Yo soy consciente*. Yo *estoy* en el presente. Cuando uno realmente es consciente de sí mismo en el presente, uno no es consciente de ser consciente. Uno no piensa en esa consciencia en sí misma. De lo que uno está consciente es del surgimiento y la desaparición de cada momento en el tiempo. Uno no puede estar apegado al mismo tiempo a uno mismo y al significado de ser uno mismo, porque eso también está surgiendo y despareciendo todo el tiempo. La naturaleza de nuestra existencia es impermanente. Todos sabemos esto y lo decimos una y otra vez, pero cuando uno siente esta verdad en cada momento en el tiempo, uno deja de preocuparse por sí mismo. No es una gran cosa. Es una idea simple, pero al mismo tiempo muy difícil. Tanto si voy a morir pronto como si no, en realidad lo único que tengo es el momento presente.

Kṣhaṇa kṣhaṇa kṣhaṇa kṣhaṇa bītate,
Jīvana bītā jāya.
Kṣhaṇa kṣhaṇakā upayoga kara,
Bītā kṣhaṇa nā āya.

Momento tras momento tras momento,
la vida sigue transcurriendo.
Aprovechad cada momento;
el momento pasado no volverá nunca más.

—*Doha* en hindi, S. N. Goenka

Kamma—La verdadera herencia

La sabiduría que proviene de la experiencia de la práctica de meditación confirma que solo nosotros somos los únicos responsables de quiénes y qué somos. No podemos escapar de esta ley de la naturaleza. Este entendimiento fortalece nuestro deseo de practicar y servir al Dhamma. Tiene tal fuerza conductora que nos sostiene en los momentos oscuros de la meditación o en los momentos de cansancio, cuando parece que las cosas del mundo nos doblegan.

Así como las plantas crecen desde las semillas y producen más semillas en el futuro, así, los pensamientos, palabras y acciones de nuestra vida diaria tarde o temprano darán sus resultados. Ese futuro puede ser brillante u oscuro. Si en el presente hacemos los esfuerzos correctos hacia lo meritorio, el incremento de la conciencia y la ecuanimidad, el futuro será más luminoso. Si a causa de la ignorancia reaccionamos con avidez y aversión, el futuro estará lleno de oscuridad.

Las enseñanzas del Buda nos muestran cómo desarrollar la consciencia de anicca y el hábito de la ecuanimidad frente a sensaciones agradables y desagradables. Saber que esto y sólo esto es lo que disuelve los viejos patrones de comportamiento que hacen la vida tan difícil para nosotros y para los que nos rodean, es una sabiduría suprema. Esto es lo que nos saca de la desdicha y nos acerca al nibbāna. Esta es la razón por la que practicamos. Si en el presente nos mantenemos atentos, prudentes y diligentes, podemos traer a nuestro futuro un cambio profundo y beneficioso.

Durante el discurso final que se da en todos los cursos largos de Vipassana, Goenkaji profundiza en la siguiente exhortación del Buda.

Este artículo fue extraído del discurso publicado en el Boletín Informativo (Vipassana Newsletter), en junio de 1995.

Kammassakā, bhikkhave,
sattā kammadāyādā kammayonī
kammabandhū kammapaṭisaraṇā.
yaṃ kammaṃ karonti—kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā—
tassa dāyādā bhāvanti.

Oh meditadores, los seres son los dueños de sus actos,
herederos de sus actos, nacidos de sus actos,
parientes de sus actos; sus actos son su refugio.
Cualesquiera que sean las acciones que realicen,
buenas o malas, tal será su herencia.

—Aṅguttara Nikāya 10.216

Kammassakā: Oh meditadores, los seres son los dueños de sus actos.

La ley de *paṭicca samuppāda* (originación dependiente) es la ley universal de causa y efecto. Así como es la acción, así será su resultado. La voluntad mental es la fuerza impulsora de la acción, vocal o física. Si esta fuerza motriz es demeritoria, las acciones vocales y físicas serán insanas; si las semillas son insanas, el fruto está destinado a ser insano. Pero si esta fuerza motriz es meritoria, entonces los resultados de las acciones seguramente serán meritorios. Para un estudiante de Vipassana que desarrolla la habilidad de observar esta ley al nivel de la experiencia directa, la respuesta a la pregunta *¿Quién Soy yo?* se vuelve clara. Uno no es más que la suma total de su *kamma*, sus *saṅkhāras*. Todas nuestras acciones acumuladas equivalen al "Yo" en el nivel convencional.

Kamma dāyādā: herederos de sus acciones.

En el sentido convencional mundano uno dice, "Recibí esta herencia de mi madre o de mi padre, o de mis mayores". Y sí, a nivel aparente esto es verdad. Pero, ¿cuál es nuestra verdadera herencia? *Kamma dāyādā*. Uno hereda su propio *kamma*, los resultados, los frutos de su propio *kamma*. Lo que uno es ahora, la realidad presente de esta estructura mente-materia no es nada más que el resultado, la suma total, de nuestro propio *kamma* pasado acumulado. La experiencia del momento presente es la suma total de todo lo que uno ha adquirido, heredado —*kamma dāyādā.*

Kammayonī: nacidos de sus acciones.

Uno dice, "Soy el producto de un vientre; nací del vientre de mi madre", pero esta es sólo una verdad aparente. En realidad, nuestro nacimiento se debe a nuestro *kamma* pasado. Venimos del útero de nuestro propio *kamma*. A medida que uno comienza a comprender el *Dhamma* de una manera más profunda y basada en la experiencia, se da cuenta de esto. Esto es *kammayonī*, el vientre que produce momento a momento, el fruto del *kamma* acumulado.

Kammabandhū: pariente de sus acciones.

Nadie más es pariente tuyo, ni tu padre, ni tu madre, ni tu hermano, ni tu hermana. De una forma mundana decimos, "Él es mi hermano, mi pariente o mi ser querido y cercano; son muy cercanos a mí". En realidad, nadie es cercano a nosotros; nadie puede acompañarnos o ayudarnos cuando llega la hora. Cuando uno muere, nada nos acompaña más que nuestro *kamma*. Aquellos a quienes uno llama parientes permanecen aquí, pero nuestro *kamma* continúa siguiéndonos de una vida a otra. Uno no posee nada más que su propio *kamma*. Es nuestro único pariente y compañero.

Kamma paṭisaraṅā: sus acciones son su refugio.

El refugio está solo en el propio *kamma*. El *kamma* meritorio proporciona un refugio; el *kamma insano* produce más sufrimiento. Ningún otro ser puede darnos refugio. Cuando uno dice "*Buddhaṃ saraṅaṃ gacchāmi*" (me refugio en el Buda), uno comprende perfectamente que la persona con el nombre de Gotama, que se convirtió en el Buda, no puede darnos refugio. Nuestro propio *kamma* nos da refugio. Nadie puede protegernos, ni siquiera el Buda. Refugio en el Buda es refugio en la cualidad del Buda: la iluminación, la enseñanza que impartió. Al seguir su enseñanza, uno puede desarrollar la iluminación dentro de uno mismo. Y la iluminación que uno desarrolla dentro de uno mismo es nuestro *kamma* meritorio. Sólo esto nos dará refugio; sólo esto nos dará protección.

Yaṃ kammaṃ karonti—kalyāṇam vā pāpakaṃ vā tassa—dāyādā bhāvanti: Cualesquiera que sean la acciones que se realicen, buenas o malas, esa será su herencia.

Esto deberá quedar claro para quien está el sendero. Esta ley de la naturaleza deberá quedar muy, muy clara. Solo entonces uno se sentirá inspirado para asumir la responsabilidad de su propio *kamma*. Permaneced alerta y en guardia en todo momento para que cada acción, física o mental, sea meritoria. No seréis perfectos, pero seguid intentándolo. Podréis caer, pero comprobad lo rápido que podéis levantaros. Con una determinación renovada, inspiración renovada, y valor renovado, levantaos e intentadlo de nuevo. Así es como os fortalecéis en Dhamma.

—S. N. Goenka

Na santi puttā tāṇāya,
na pitā nāpi bandhavā;
antakenādhipannassa,
natthi ñātīsu tāṇatā.

Etamatthavasaṃ ñatvā,
paṇḍito sīlasaṃvuto
nibbānagamanaṃ maggaṃ,
khippameva visodhaye.

Los hijos no son protección,
ni el padre, ni los parientes;
cuando uno es asaltado por la muerte,
no hay protección entre los familiares.

Percibiéndolo así,
el que es sabio y moderado
despeja rápidamente el sendero
que conduce al *nibbāna.*

—Dhammapada 20.288-289

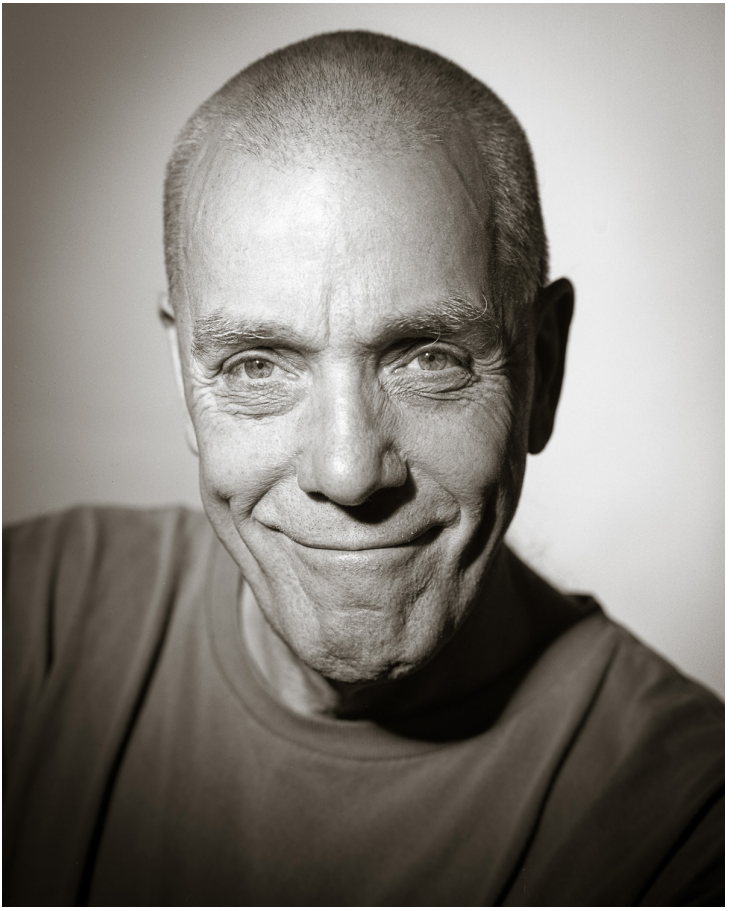
Atītaṃ nānvāgameyya, nappaṭikaṅkhe anāgataṃ;
yadatītaṃ pahīnaṃ taṃ, appattañca anāgataṃ.
Paccuppannañca yo dhammaṃ, tattha tattha vipassati;
asaṃhīraṃ asaṃkuppaṃ, taṃ vidvāmanubrūhaye.

Ajjeva kiccamātappaṃ ko jaññā maraṇaṃ suve;
Na hi no saṅgaraṃ tena mahāsenena maccunā.
Evaṃ vihāriṃ ātāpiṃ, ahorattamatanditaṃ; taṃ ve bhaddekaratto'ti
santo ācikkhate muni

Uno no debe permanecer en el pasado,
ni anhelar lo que está por venir.
El pasado se queda atrás, el futuro está fuera de nuestro alcance.
Pero en el presente uno observa con sabiduría cada fenómeno,
inamovible, inquebrantable. Que los sabios practiquen esto.

Hoy, esfúerzate en la tarea.
Mañana puede llegar la muerte, ¿quién sabe?
No hay tregua posible con la muerte y su poderosa horda.
Para quien practica intensa e incansablemente de día y de noche;
incluso una noche es auspiciosa,
dice el Sabio Sereno.

—Bhaddekarattasuttaṃ, Majjhimanikāya,
Uparipaṇṇāsapāḷi, Vibhaṅgavaggo



Rodney Bernier
1944-2009

Sonriendo hasta la muerte

Rodney Bernier nació en 1944 en el este de Canadá. La relación de sus padres se rompió cuando él era un niño y terminó en un orfanato en Inglaterra, con escasa comida y maltratado con frecuencia. Analfabeto y sin ninguna capacitación, dejó el orfanato cuando era un joven adolescente y encontró trabajo como obrero. Luchó contra la adicción a las drogas, que finalmente superó. Teniendo en cuenta la dureza de sus primeros años, la alegre jovialidad, el agradable sentido del humor y la naturaleza bondadosa de Rodney resultaban aún más extraordinarios.

Viajó a la India e hizo una solicitud para asistir a un curso de Vipassana de 10 días con Goenkaji en Bombay, en 1973. Ese primer curso le causó un poderoso impacto e inmediatamente asistió a dos más. Al finalizar el segundo, a sus 28 años, se comprometió consigo mismo a practicar Vipassana por el resto de su vida. La meditación y la enseñanza del Buda se convirtieron en sus piedras angulares. Cierto aspecto de la práctica en particular resonó con él profundamente: el mettā.

Con el tiempo, Rodney se instaló en la Columbia Británica, donde se convirtió en un legendario jardinero: plantó más de un millón de árboles en 25 años. En su edad adulta decidió regresar a la escuela y aprender a leer y escribir y durante esta época se sentó y sirvió en muchos cursos de Vipassana, incluyendo algunos de 30 y 45 días. Apoyó a la comunidad de meditadores locales en Vancouver organizando meditaciones semanales en grupo y, finalmente, durante casi tres décadas, meditaciones diarias en grupo a las 5pm.

En mayo de 2009, a Rodney le diagnosticaron un cáncer de hígado con metástasis. Inicialmente permaneció en su casa, pero en julio los tumores se le habían extendido a la médula espinal y no podía caminar. Estuvo hospitalizado durante las últimas cinco semanas de su vida.

Rodney se dio cuenta cuando se acercaba el final. Miró las fotos de Goenkaji que tenía al lado de la cama y juntó las palmas en un gesto de profundo respeto por su maestro. Un amigo sentado a su lado le preguntó si quería que le tomaran la mano. Rodney indicó que no; era hora de concentrarse internamente y prepararse. A las 5 de la tarde, él y

sus compañeros meditadores tuvieron su acostumbrada meditación en grupo. Aunque estuvo despierto todo el tiempo, al terminar la meditación entró en coma. Durante varias horas, unos cuantos amigos del Dhamma meditaron con él, mientras se reproducía suavemente una grabación de los cánticos de Goenkaji. Rodney falleció en las primeras horas de la mañana del 13 de agosto de 2009. Una profunda sensación de calma y paz envolvió a todos los presentes.

Durante sus últimas semanas algunos meditadores se preguntaron si la actitud de Rodney ante la muerte, al parecer extraordinaria, era pura bravuconería que enmascaraba miedos más profundos; sin embargo, él continuó irradiando alegría y aceptación hasta el final.

Un amigo comentó que Rodney tenía muy pocas posesiones materiales y ninguna seguridad financiera. Era el más pobre de sus amigos, pero parecía el más feliz. Sus últimos días y el momento de su muerte solo vinieron a confirmar su forma de ver la vida: contento y agradecido de quién era y con lo que tenía.

El fragmento que sigue está tomado de una entrevista con Evie Chauncey. Sus alegres observaciones revelan la perspectiva realista de Rodney sobre la vida y la muerte.

He tenido cáncer terminal durante más de un mes y ha sido una de las mejores épocas de mi vida, los mejores momentos de mi vida. Como meditador uno se pregunta cómo será morir. Te dices a ti mismo, "No le temo a la muerte". Sin embargo, sinceramente, si alguien te lo pregunta, no puedes saberlo hasta que te enfrentas a ello. Pero cuando me dijeron que tenía cáncer, fue como decirme, "¿quieres un helado? No hubo ninguna reacción negativa, nada, ni un poco de ansiedad, ni un poco de miedo, ni un poco de depresión. De hecho, una sonrisa apareció en mi rostro. Una vez que te dicen que tu caso es terminal, es cuando sabes que estás llegando a algún lado.

Hace cerca de cinco semanas supe por primera vez que se trataba de un tumor maligno. Antes no sabía realmente lo mal que estaba. Estaba recostado en el pasillo del hospital y pensé: "Todavía no estoy seguro de si es terminal o no". Y pensé: "¿Cuántas veces en vidas anteriores me habré recostado en algún lugar esperando la muerte?". Esto me produjo una gran sonrisa. Miré a mi alrededor, vi

a muchas personas en camillas y sentí mucha compasión por ellas. No quise que me vieran sonreírles porque no quería molestarlos. Simplemente sentí que sonreía: "Vaya, esta es una vida más".

Salí del hospital y unos días después fui con mi hija y mi amigo Jerry al especialista gastrointestinal (G.I.). Entré y nos dimos la mano, pero lo sentí un poco perturbado. Comenzó diciendo: "Es demasiado tarde, demasiado tarde. "¿Demasiado tarde?", pregunté, "¿demasiado tarde para qué?". Y dijo: "Es demasiado tarde. Ni siquiera le puedo recomendar quimioterapia. Su cáncer se ha extendido por todas partes".

"Está bien" -respondí- "entonces tal vez debería comprarme un par de zapatos para la próxima vida". El médico se quedó mirándome sin comprender. Volví a decir, "todo está realmente bien". Y me di cuenta de que no estaba teniendo ninguna reacción. De hecho, lo único que me asustaba era que aquel médico estaba muerto de miedo. Él me dijo: "Es usted un hombre duro". ¿Yo? ¿Duro? ¿Duro por qué?... Cuando salimos de la oficina, Jerry comentó que el médico sólo estaba tratando de entenderme, preguntándose: ¿Por qué no reacciona? ¿La siguiente vida?. Porque generalmente todos reaccionan. Pero en realidad no había miedo, ni disgusto, ni depresión.

Durante las últimas semanas, sólo he recibido elogios. La gente viene y me dice, "Rodney, eres increíble". Ahora sé que la palabra "asombroso" significa: Rodney (se ríe). Estoy observando esto para asegurarme de que no se me suba el ego a la cabeza, porque en realidad no queremos que nuestro final sea un viaje del ego (Se ríe de nuevo). Otra impureza, ¿verdad?.

La mayor parte del tiempo estoy contento. He adquirido mucha más tolerancia con las personas con las que me sería difícil tratar. Si hablo con alguien y noto que comienza a molestarse o a agitarse, simplemente cambio de tema. Ni siquiera lo notan. No tengo tiempo para la ira, ¿sabes?

Hay tanto *mettā* de parte de todos –en su lenguaje corporal, en la forma en que me miran a los ojos, en cómo me hablan, en cómo me tocan –; todo lo que hacen me dice que es muy diferente de

lo que era antes. Es en un nivel mucho más suave y sutil. Mucha gente me escribe y me llama. Puedo sentirlo en el aire, el *mettā*.

A veces, me siento en silencio y puedo sentir cómo mi cuerpo entero se disipa, el dolor se calma y mi mente se tranquiliza. El dolor puede ser muy intenso a veces, pero el dolor es solo dolor, todo depende del estado mental en ese momento. Uno puede sentir un poco de dolor y parecerle que en realidad es muy intenso, especialmente si hay mucha negatividad alrededor. O uno puede tener mucho dolor, pero las vibraciones positivas son tan fuertes que no lo siente.

Aunque no me siento enfermo, mi cuerpo se siente como si se estuviera derrumbando. Pero mi estado mental no. Siento que las vibraciones aquí en el hospital se han vuelto mucho más fuertes, especialmente porque la gente ha estado viniendo a visitarme y a meditar mucho. Hay momentos, alrededor de las 11 de la noche, en los que, sentado aquí, todo mi ser se aquieta. Sin dolor. Sin sufrimiento. Mi mente está tranquila. Mi cuerpo está tranquilo. Todo está en calma. ¡Wow! La gente me está enviando *mettā*. Me siento muy en sintonía con eso desde que enfermé. ¡El *mettā* funciona!

Cuando estaba en el monte plantando árboles, y veía aves, perros u otros animales, incluso una mosca en el baño e introducía mi mano para liberarla, siempre les deseaba que fueran felices y que tuvieran un mejor nacimiento en su siguiente vida: "Lástima que estés así ahora. Que el resto de tu vida sea feliz y la próxima vida sea mejor. Que estés en paz y seas feliz".

Mi hijo me preguntó, "¿Cómo está tu mente, papá?" ¡No me preguntó por mi estado físico, sino por mi estado mental! Eso fue realmente genial. Él estaba siempre presente cuando los amigos del Dhamma me visitaban y conversábamos. Le llevó un poco de tiempo, pero ahora está empezando a comprender que lo más importante es nuestro estado mental.

Se ha dado cuenta de lo bien que se ha sentido durante este tiempo que hemos pasado juntos, en vez de entristecerse porque alguien se va. Me dijo: "Papá, ya sabes, tal vez en unos años estaré en una situación cualquiera y pensaré, "¿cómo lo resolvería mi

padre?" Todo eso fue muy bueno para mí. Ahora puede ver que la práctica de Vipassana es lo más importante.

Una vez me preguntó, "Papá, si alguien me estuviera matando, ¿lo matarías?" Le respondí, "No, si mueres en esa situación, está bien. Mi compromiso es no destruir la vida. Haría todo lo que estuviera en mi poder para protegerte, pero no cruzaría la línea de matar, robar, mentir ni nada en contra de mi práctica del Dhamma, porque eso es incluso peor a que te maten. Incluso si te matan, sería solo una vida, y yo no voy a dar ese paso hacia atrás".

Leer cosas de Sayagyi U Ba Khin sobre la muerte resulta muy alentador. Es alentador porque habla sobre la importancia de mantener nuestro *sīla* y dar *dāna*, lo cual nos ayuda a entrar en los planos celestiales. Además de ello, uno cuenta con su meditación y con su ecuanimidad, y eso es como ir en un vehículo que te lleva hacia adelante a gran velocidad. Uno conduce el auto, va atravesando por todas estas situaciones del Dhamma, y todo este *mettā* corre hacia ti todo el tiempo. Y tú solo sonríes.

En el pasado, recuerdo haberle dicho a la gente, "No le tengo miedo a la muerte". Pero realmente no lo sabía. Realmente no se puede saber cómo será. Ahora cuando la veo venir, digo: "¡Wow! Así es como pensé que sería". No estaba seguro, pero el Dhamma te da mucha fuerza.

Las enfermeras dicen que la primera parte de la enfermedad es la más difícil. Hacia el final, cerca de la muerte, llegamos a aceptarla. Pero yo la acepté desde el principio. No he visto ningún cambio en mi mente en todo el tiempo que he pasado por esto. La observo para estar seguro, para ver si hay algún cambio, pero no lo hay.

Entonces, lo que está sucediendo es que estoy enfrentando la muerte. No siento nada de negatividad, ninguna en absoluto. Tengo el Dhamma conmigo; siento las fuertes vibraciones del Dhamma a mi alrededor. Se siente bien. Se siente muy bien. Estoy sonriendo durante todo el camino hasta la muerte.

Sukha dukha apane karma ke,
Avicala vishva vidhāna.
Tū terā Yamarāja hai,
tū tāraka bhagavāna.

La felicidad y la desdicha son frutos
de nuestras propias acciones.
Esta es una ley universal, inmutable.
Uno es su propio Señor de la Muerte;
Uno es su propio Salvador.

—*Doha* en hindi, S. N. Goenka

Preguntas a Goenkaji II

La preparación para nuestra propia muerte

Estudiante: ¿Se puede aprender alguna lección de la forma en la que Buda o sus seguidores murieron?

Goenkaji: El Buda murió sonriendo, dando *Dhamma*. Una lección de Vipassana para todos.

El Buda fue un maestro. Tuvo la determinación de dar *Dhamma* hasta exhalar su último aliento, y así lo hizo. Cuando se estaba muriendo, alguien vino a verlo, pero su asistente de muchos años, Ānanda, lo detuvo diciendo: "No, este no es el momento". Al escucharlo, el Buda dijo: "No. Traedlo, Ānanda traedlo". Su voluntad, su compasión eran tan grandes que no le importó su propio dolor en el momento de la muerte. Sabía que tenía que darle *Dhamma* a esta persona que, de otro modo, no lo recibiría. La compasión es una cualidad importante que deben desarrollar quienes enseñan.

Me gustaría saber, ¿dónde debemos poner la atención unas horas antes de morir?, y ¿dónde en el momento de la muerte?

Uno debe ser consciente de las sensaciones y de *anicca*, todo el tiempo. Mediante la práctica de Vipassana uno aprende el arte de vivir y aprende el arte de morir. Si habéis estado practicando Vipassana con regularidad, en el momento de la muerte automáticamente estaréis plenamente conscientes de vuestras sensaciones y de *anicca*, y moriréis con mucha paz. Uno no puede morir inconsciente, llorando, o con miedo; uno muere sonriendo y observando las sensaciones. Así no sólo se asegura esta vida, sino también la vida que sigue.

Algunas personas recomiendan que, antes de morir, recordemos nuestras buenas acciones anteriores, los méritos, como *dāna* y *sīla*, que hayamos acumulado. Dado

que aún estamos lejos del *nibbāna*, tal vez hacerlo nos lleve hacia un *devā loka*, un plano celestial. ¿Debemos intentar ir a un plano celestial?

Para las personas que nunca han practicado Vipassana, para quienes jamás han practicado *anicca*, eso es lo correcto, lo que deben hacer: recordar sus buenas acciones, que los llevarán a *lokas* o planos de existencia más elevados. Pero si uno practica Vipassana y *anicca*, debe trabajar con *anicca* y también irá a un *loka* celestial, si no está listo para alcanzar el *nibbāna*. Es posible que aún necesite más tiempo antes de alcanzar el *nibbāna*, por lo que irá a un *loka* celestial donde podrá continuar con su práctica por su cuenta, sin maestro. Si muere con la mente observando *anicca*, nacerá con la mente observando *anicca* y continuará practicando Vipassana.

Mucha gente que viene a los cursos dice: "Desde la niñez he sentido estas sensaciones; no sabía lo que eran". Eso es porque la persona ya ha estado practicando en el pasado. Por eso, esta práctica lo acompaña.

Si surgen pensamientos negativos y estamos meditando con ecuanimidad, y la muerte llega en ese momento, ¿a qué *loka* iremos?

Incluso si surgen pensamientos negativos, en el momento de la muerte las sensaciones surgirán de forma inmediata y automática, y, si uno practica Vipassana, las estará observando. Después de la muerte, uno no irá a planos inferiores de existencia, porque en los planos inferiores de existencia no se puede practicar Vipassana con la consciencia de *anicca*.

No es necesario preocuparse. Sólo si dejáis de practicar Vipassana debéis preocuparos. Si continuáis practicando con regularidad por la mañana y por la noche, automáticamente en el momento de la muerte surgirán sensaciones; no hay duda de ello. Quien practique Vipassana no necesita temerle a la muerte. ¡Será ascendido! Si practica Vipassana, la muerte ocurrirá de una forma positiva.

¿Cómo podemos saber si hay vidas pasadas o vida después de la muerte, sin haberlo experimentado personalmente?

No es necesario creer en una vida pasada o futura para que Vipassana os ayude. Seguramente debéis creer en la vida presente. Mucha gente viene a los cursos sin creer en vidas pasadas o futuras. No importa. Hay que darle importancia a la realidad de este momento: en este momento estáis muriendo: uno muere a cada momento y uno nace a cada momento. Observad eso, sentidlo y entendedlo. También comprended cómo reaccionáis a este flujo cambiante y os dañáis a vosotros mismos. Cuando dejáis de reaccionar, el presente se vuelve cada vez mejor. Si hay una vida futura, ciertamente también os beneficiaréis de ella. Si no hay vida futura, ¿por qué preocuparse? Habéis hecho todo lo posible para mejorar la vida actual. El futuro no es más que el producto del presente. Si el presente está bien, el futuro estará bien.

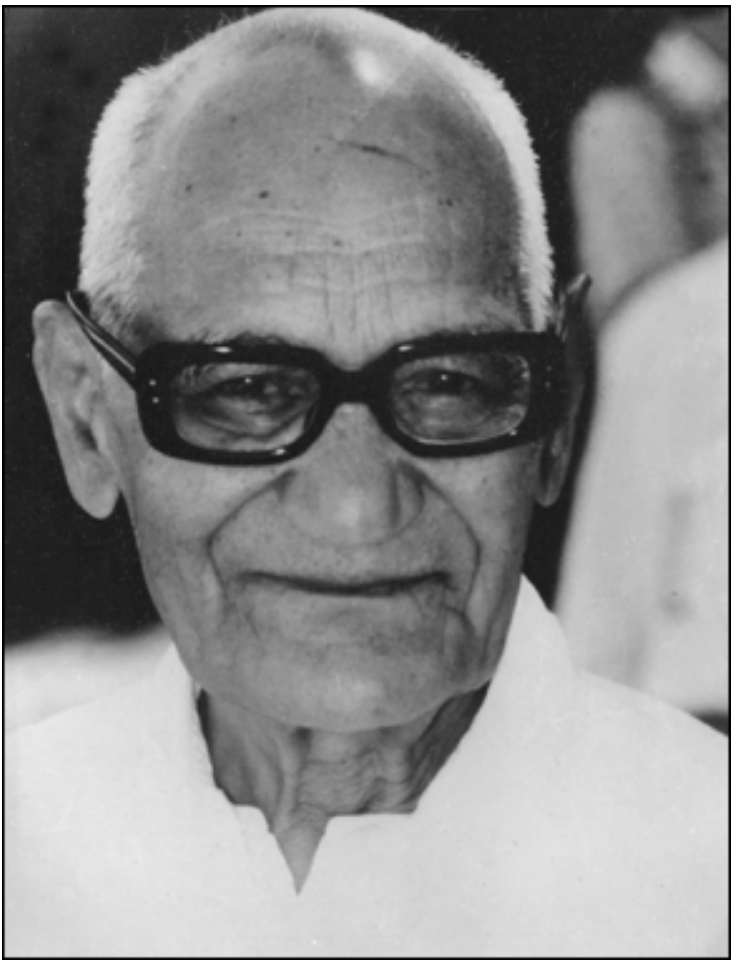
Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti;
sabbarasaṃ dhammaraso jināti;
sabbaratiṃ dhammarati jināti;
taṇhakkhayo sabbadukkhaṃ jināti.

El regalo del *Dhamma* triunfa sobre todos los regalos;
el sabor del *Dhamma* triunfa sobre todos los sabores;
la felicidad del *Dhamma* triunfa sobre todos los placeres;
la erradicación de la avidez triunfa sobre todo el sufrimiento.

—Dhammapada 24.354

No perdáis el tiempo que os queda. Este es el momento de esforzarse con energía y firmeza. Podéis estar seguros de que vais a morir, pero no podéis estar seguros de cuánto tiempo os queda para vivir.

—Venerable Webu Sayadaw



Ratilal Mehta
1901–1987

Vida y muerte en el Dhamma

Esta historia apareció en la edición de septiembre del Boletín Informativo (Vipassana Newsletter) en 1988.

El Centro Internacional de Meditación Vipassana, Dhamma Khetta, cerca de Hyderabad, fue el primer centro que se abrió en la India. Goenkaji lo inauguró en septiembre de 1976, plantando un tronco joven del árbol sagrado del Bodhi que se encuentra en Bodh Gaya, y dirigiendo allí su curso 124°, al que asistieron 122 estudiantes.

Desde sus inicios y durante muchos años a partir de entonces, la fuerza motriz detrás del centro fue el Sr. Ratilal Mehta, un exitoso hombre de negocios y miembro devoto de la comunidad jainista. La prematura muerte de su esposa en un accidente le hizo comprender la realidad del sufrimiento y, como muchos antes que él, el Sr. Mehta comenzó a buscar una manera de enfrentar su angustia.

Un artículo sobre Dhamma Khetta en el boletín informativo *Vipassana Journal*, relata cómo el Sr. Mehta, que había estado investigando seriamente en muchas tradiciones espirituales, escuchó una conversación entre un monje jainista y un profesor de jainismo. Los dos estaban hablando de diferentes tipos de meditación, y comentaban sobre las experiencias únicas de los meditadores que habían tomado cursos de Vipassana. La conversación inspiró al Sr. Mehta a unirse al siguiente curso dirigido por Goenkaji.

En la práctica de Vipassana encontró lo que había estado buscando. Con su entusiasmo característico, el Sr. Mehta se sumergió en la práctica tomando seis cursos más, uno tras otro. Pero eso no fue todo. También estaba deseoso de ayudar a otros a encontrar el Dhamma que le había resultado tan beneficioso. Organizó cursos en su casa y usó su influencia

para que la gente aprendiera Vipassana, empezando por todos los miembros de su familia.

El terreno en el que se encuentra ahora Dhamma Kheta fue donado por la familia Mehta, y el Sr. Mehta supervisó personalmente la mayor parte de la construcción. Aunque su cómoda casa estaba cerca, él insistía en permanecer durante largos períodos en el centro, viviendo de la manera más simple posible y dedicando todo su tiempo a su propia práctica y al servicio de los demás.

Sin embargo, esta gran devoción al Dhamma, no disminuyó la reverencia del Sr. Mehta por la tradición en la que había sido criado. Continuó desempeñando los deberes de un piadoso jainista, honrando y sirviendo a los monjes y monjas jainistas. Lo hizo reconociendo que la esencia de la enseñanza jainista es la superación de la avidez, la aversión y la ignorancia, y que Vipassana es la forma de lograr este objetivo. Comprendió la naturaleza universal del Dhamma puro, la cual trasciende todas las diferencias de secta o filosofía.

Años más tarde, la salud del Sr. Mehta se deterioró a medida que el cáncer se le extendía por todo el cuerpo, causándole un dolor considerable. A los ochenta años tuvo que someterse a una importante intervención quirúrgica. La operación lo debilitó físicamente pero no pudo contener su impulso de practicar y compartir el Dhamma. A pesar del dolor y el deterioro físico, continuó supervisando personalmente la construcción en Dhamma Khetta. Apenas se recuperó de la operación, tomó un curso largo en Dhamma Giri, deseoso de usar el tiempo que le quedaba de la mejor manera.

Ha pasado un año desde que falleció el Sr. Mehta. Su muerte fue una ocasión inspiradora y notable. Sabía que estaba muriendo y sufría de mucho dolor, pero no se quejaba. Quería estar meditando cuando se acercara el final. Los miembros de su familia y sus amigos estuvieron presentes. Pidió que lo bañaran. De regreso a su cama, el Sr. Mehta pidió que lo giraran hacia el Este y que lo ayudarán a sentarse. Los que estaban en la habitación estaban meditando con una grabación de los cánticos de Goenkaji. La

grabación de los cánticos terminó con la bendición *bhāvatu sabba maṅgalaṃ* y la respuesta *sādhu, sādhu, sādhu*. El cuerpo del Sr. Mehta se mantuvo erguido. El médico le tomó el pulso y dijo: "Se ha ido" lo que sorprendió a todos ya que su cuerpo permanecía erguido y su cabeza no se había movido.

Cuando la noticia del fallecimiento del Sr. Mehta llegó a Goenkaji, este se encontraba en California, en un día libre entre cursos. Los servidores de los cursos se sentaban a meditar en grupo esa mañana, como siempre, con Goenkaji y Mataji presentes. Al final de la meditación, Goenkaji anunció a sus estudiantes: "Tengo una noticia maravillosa". No era común que Goenkaji hiciera un anuncio de ese tipo y los estudiantes se sorprendieron aún más al enterarse de la extraordinaria forma en la que el Sr. Mehta había muerto.

Es raro que en Occidente la muerte sea vista de una manera positiva. Y, sin embargo, es realmente conmovedor oír hablar del fallecimiento ideal de un meditador devoto. En el momento de la muerte, a pesar de su gran malestar físico, la mente del Sr. Mehta estaba llena de atención plena, ecuanimidad, humildad y amor. Los que estaban presentes cuando murió, y los que se enteraron después, se sintieron afortunados de haber compartido este inspirador evento.

Los compañeros meditadores que conocieron al Sr. Mehta recuerdan su personalidad vivaz, su gran determinación, su energía y entusiasmo. Hoy en día Dhamma Khetta, que ha crecido hasta convertirse en una instalación con capacidad para trescientos cincuenta estudiantes, se erige como un monumento en honor a su devoto servicio; un servicio que continúa dando frutos.

El criterio para medir el progreso en el sendero de Vipassana no es el tipo de sensación que uno experimenta. El criterio es el grado en que uno ha logrado madurar la conciencia plena y la ecuanimidad. Si un estudiante se mantiene siempre consciente de esta característica esencial de la técnica, no correrá peligro de extraviarse en la práctica y ciertamente seguirá avanzando hacia la meta.

—S. N. Goenka

Que yo esté tranquilo y sereno, imperturbable y en paz.
Que desarrolle una mente equilibrada.
Que pueda observar con perfecta ecuanimidad
cualquier sensación física que surja en mi cuerpo.

—S. N. Goenka

Ecuanimidad frente a la enfermedad terminal

El siguiente artículo apareció primero en el Boletín Informativo (Vipassana Newsletter), en su edición de septiembre de 1990.

Hace unos 10 años, a mi esposa Parvathamma le diagnosticaron una enfermedad de las neuronas motoras, una enfermedad rara, hasta ahora incurable. Experimentó un desgaste gradual de los músculos de los brazos, piernas y cuello, y requirió ayuda incluso para las actividades más normales. Los tratamientos realizados por médicos alopáticos, homeopáticos, ayurvédicos y naturópatas no produjeron ningún resultado. Su impotencia le causó tensión y frustración. Se sentía triste y lloraba con frecuencia.

Fue desgarrador, pero todos en la familia se encargaron de que no sufriera ninguna molestia y de que no se sintiera abandonada en ningún momento. Todos nuestros esfuerzos se dirigieron a mantenerla animada; sin embargo, ella se derrumbaba cada vez que algún amigo o pariente venía a visitarla.

Fue en esta etapa, unos cuatro años después del inicio de la enfermedad, cuando mi esposa asistió a un curso Vipassana en Jaipur bajo la guía de Goenkaji. El primer día le resultó excesivamente difícil, pero rodeada de meditadores afectuosos soportó las dificultades con una sonrisa. El cuarto día, día de Vipassana, era una persona diferente. Experimentó un flujo de sensaciones sutiles a través de todo su cuerpo. Estaba radiante de alegría, incluso sintió que estaba ganando fuerza física. Su retiro de 10 días resultó ser muy beneficioso.

Durante los meses siguientes practicó su meditación con regularidad, a pesar del continuo deterioro de su condición física. Desafortunadamente, debido al trabajo, yo tenía que estar en Ajmer, pero cada vez que regresaba a Jaipur me

sentaba con ella para meditar. Las grabaciones de los cánticos de Goenkaji y las visitas de los meditadores locales le sirvieron de inspiración y apoyo.

Después de un solo curso de Vipassana, su naturaleza comenzó a cambiar significativamente. Una gran alegría emanaba de ella. La gente que llegaba a consolarla se iba en paz. Nunca se quejó de su enfermedad ni mostró pesar por su lamentable situación. Preguntaba con frecuencia con amor y compasión sobre la salud de los visitantes y los miembros de sus familias, deseándoles felicidad y alegría.

La enfermedad avanzó rápidamente. Sus músculos se debilitaban más y más y se le tuvo que administrar oxígeno y glucosa por goteo. Aunque experimentaba un dolor extremo, aún conservaba el control total de sus facultades. Todo su cuerpo, del cuello para abajo, era un pobre montón de huesos y músculos encogidos, pero el rostro de Parvathamma brillaba con una sonrisa radiante. Y continuó meditando.

Dos días antes del fin, les pidió con fervor a los miembros de su familia que la perdonaran por cualquier palabra dura que hubiera podido decir mientras la cuidaban y expresó su agradecimiento por la buena fortuna de tener una familia tan amable y tolerante.

La enfermedad ya se había extendido a los músculos del corazón y los pulmones y no podía dormir, porque la tos la invadía si se movía de la posición sentada... Pasó la noche siguiente relativamente tranquila, dormida en su silla de ruedas. Cada vez que se despertaba, les pedía a los que estaban sentados a su lado que descansaran y les preguntaba si los demás miembros de la familia estaban durmiendo.

A las 7:15 am bebió un poco de leche, tras lo cual le sobrevino un fuerte ataque de tos, algo que ella siempre temía. Se sintió muy sofocada y me pidió que llamara al médico, que llegó en 15 minutos. Cuando el doctor estaba en la puerta, mi esposa exhaló su último suspiro con un poco de tos. Esa mañana del 15 de enero de 1985, falleció en paz con la mente clara, dirigiendo miradas compasivas a los que la rodeaban.

Hemos aprendido de Goenkaji que nuestra práctica también es una preparación para morir; la experiencia de nuestra familia da testimonio de esta verdad. Debido a su ecuanimidad en medio de un sufrimiento severo, mi esposa tuvo el control de sus facultades en todo momento. Ella fue una gran inspiración para todos, y los que somos meditadores hemos aplicado el Dhamma con más seriedad desde entonces. El esfuerzo decidido y la práctica regular nos han ayudado a sobrellevar el impacto de perder a este ser tan amoroso. Regularmente le enviamos *mettā* con deseos de que esté libre de todo sufrimiento.

—Sr. S. Adaviappa

El torrente de lágrimas

Es imposible conocer el comienzo, hermanos, de esta travesía. No nos ha sido revelado el punto de partida de la marcha, de la condición de los seres envueltos en la ignorancia, atados a la avidez.

¿Qué pensáis acerca de eso, hermanos? ¿Qué es más grande: el torrente de lágrimas que vosotros derramáis cuando os lamentáis mientras avanzáis, corriendo unidos por largo tiempo a lo indeseable, separados de lo deseable, o las aguas de los cuatro mares?

Como nos ha enseñado el Exaltado, señor, reconocemos que lo primero es lo más grande: el torrente de lágrimas derramadas por nosotros cuando nos lamentamos mientras avanzamos, corriendo unidos por largo tiempo a lo indeseable, separados de lo deseable, y no las aguas de los cuatro mares.

¡Bien dicho! ¡Bien dicho, hermanos! Bien hacéis en permitir que os enseñe así la doctrina. Verdaderamente el torrente de lágrimas es más grande...

Durante largos días, hermanos, habéis experimentado la muerte de la madre, del hijo, de la hija, habéis experimentado la ruina de los parientes, la riqueza, la calamidad de la enfermedad. Mayor es el torrente de lágrimas derramado por vosotros cuando os lamentáis por cada uno de ellos, mientras avanzáis y recorréis estos largos días, unidos con lo indeseable, separados de lo deseable, que las aguas de los cuatro mares.

¿Por qué es esto así? Desconocido es el comienzo, hermanos, de esta travesía. No se ha revelado el punto de partida de la marcha, la condición de los seres envueltos en la ignorancia, atados a la avidez. Lo dicho hasta aquí, hermanos, es suficiente para que os sintáis repelidos por todas las cosas de este mundo, suficiente para que perdáis toda pasión por ellas, para que os liberéis de ellas.

—*AssuSutta, Saṃyutta Nikāya 2.126,*
C.A.F. Rhys Davids, traductor al Inglés

La muerte de nuestros hijos

No importa la edad que tenga, la muerte de un hijo es un sufrimiento incomprensible. El dolor es tan grande que en muchos casos los padres ya no pueden seguir sosteniéndose mutuamente y el matrimonio se disuelve.

El dolor es un *saṅkhāra* muy profundo y doloroso, pero la meditación puede ayudarnos a sobrellevar su intensidad. A través de nuestra práctica diaria, tanto nuestro entendimiento de la impermanencia, como el desarrollo de nuestra ecuanimidad hacia el dolor se convierten en nuestro refugio, un lugar protegido donde podemos recuperar el equilibrio y la fortaleza para seguir adelante.

Nuestra práctica tiene el potencial de sanar nuestras emociones y equilibrar nuestra mente. En el camino de la aceptación ecuánime, hay una liberación final del sufrimiento.

Un regalo de un valor incalculable

Después de la muerte inesperada de su hijo, una madre le escribió a Goenkaji expresándole su gratitud por el extraordinario regalo del Dhamma.

Me gustaría contarle sobre el milagro de esta práctica que me ayudó durante el evento más devastador de toda mi vida.

Soy viuda y tenía dos hijos. Un domingo por la noche recibí una llamada: mi hijo había muerto en un accidente automovilístico. Tenía 30 años. Él era mi mejor amigo. Teníamos una conexión perfecta en el Dhamma, en el arte y en todos los aspectos de la vida.

Mi hija estaba de visita cuando llegó la noticia y ambas nos quedamos paralizadas. En ese momento, los primeros pensamientos fueron: "Todo terminó. Esto es un *anicca* drástico y no hay nada que podamos hacer". El impacto inicial de la noticia hizo que la mente reaccionara con un tremendo dolor. Esto inmediatamente se manifestó en el cuerpo, las glándulas suprarrenales liberaron un veneno y me debilitaron aún más, empeorando mi fatiga crónica.

El primer día lloré varias veces, pero noté que el llanto duraba solo unos cuantos segundos porque, supongo, la mente automáticamente se dirigía hacia las sensaciones, en contraste con el pasado cuando solía llorar durante horas.

Pero el segundo día, sucedió algo asombroso. De repente sentí mucha paz, una total aceptación del evento y la mente ya no sentía ganas de sufrir; era como si hubiera terminado varios días de *ānāpāna*. No entendí qué me había pasado, pues nunca había experimentado tal estado de ánimo después de un estrés tan intenso. De hecho, solía ser una persona muy emotiva y por eso me pregunté: "¿Acaso me he vuelto insensible e indiferente?"

Durante todos estos años de práctica no noté realmente una ecuanimidad clara en los altibajos de la vida diaria. Pero me

parece que, a través de una práctica correcta y persistente, con el tiempo la ecuanimidad se acumuló silenciosamente, gota tras gota, en el subconsciente. De repente, después del impacto, todo ese contenido surgió al nivel consciente y lo llenó.

¡Es asombroso! Han pasado dos meses y todavía está ahí. Por supuesto, de vez en cuando, un recuerdo repentino me golpea como un cuchillo en el pecho. Pero gracias a la práctica, la mente recuerda inmediatamente, "inhalar, exhalar, siente las palmas de las manos," y en tres o cuatro respiraciones me libero del dolor durante largos períodos de tiempo.

¡Qué herramienta tan extraordinaria tenemos! Algunas personas que me vieron en tal estado mental pensaron que podría estar negando o reprimiendo el llanto, tal vez para demostrar que soy una buena meditadora de Vipassana, pero me he analizado a mí misma y no he encontrado rastro de tales pensamientos.

Así que, Goenkaji, quisiera preguntarle si este estado mental es un fenómeno común que ocurre con los meditadores en algún momento de su vida. Si es así, mi experiencia es una prueba real de que la técnica de Vipassana hace milagros.

La prueba no es para mí, ya que nunca tuve ninguna duda de ello, sino para aquellos que aún sienten escepticismo al respecto.

Mi hijo mantuvo un *sīla* excelente durante ocho años. También tenía un entendimiento muy profundo del Dhamma sin ningún rastro de duda y era una persona ecuánime y generosa. Espero que todas esas cualidades le den la oportunidad de convertirse de nuevo en un ser humano en este *Buda Sāsana* para poder continuar la purificación de su mente.

¡Me siento tan honrada y tan bendecida en esta vida por haberlo conocido como mi maestro, de quien tanto he aprendido! Le deseo una larga y saludable vida. Mi más profundo agradecimiento a Gotama el Buda, a la cadena de maestros y, en especial a usted, Goenkaji, por darme tan valioso regalo.

Con todo mi mettā,
Gabriela Ionita

John Wolford
1971–2007

Gratitud infinita

En 1989, cuando John Wolford tenía 18 años, su padre Carl le dio el regalo del Dhamma. Lo que aprendió y practicó enriqueció su vida desde entonces. En 2005, cuando tenía treinta y tantos años, le diagnosticaron un tumor cerebral maligno y pronto se sometió a cirugía. Desde el momento en que se enteró de su enfermedad hasta noviembre de 2007, dedicó su vida a comprometerse cada vez más con el Dhamma y a compartirlo con otros, con un sentimiento cada vez más grande de gratitud, sintiéndose agradecido incluso por su enfermedad.

El cáncer terminó por extendérsele a la columna vertebral, y finalmente le causó la muerte. Sin embargo, esto le permitió morir conscientemente y no entrar en coma, como suele ocurrirles a los pacientes con tumores cerebrales.

Inicialmente, John no experimentó problemas físicos o mentales significativos. Los dolores de cabeza y otros síntomas, tan comunes en personas con tumores cerebrales, sólo se manifestaron al final. La mayor parte del tiempo se mantuvo fuerte y enérgico y, por lo tanto, fue capaz de responder plenamente a su nuevo sentido de urgencia espiritual.

Afortunadamente, pudo renunciar a su trabajo y dedicarse devotamente a tiempo completo a sentarse y servir en cursos de Vipassana, incluido el curso de inglés-birmano de 10 días en el que sirvió con su esposa Dhalie en Dhamma Torana, Ontario, solo tres meses antes de morir. Trabajaba en la cocina, pero tenía que ausentarse regularmente porque la quimioterapia oral que tomaba cada mañana le provocaba náuseas. Aun así, durante este curso logró compilar las historias y el material en audio que había recopilado mientras viajaba por Birmania, para elaborar los videos del material de Dhamma para los estudiantes birmanos del curso. Descansaba muy poco hasta que las luces se apagaban diariamente a las 10 de la noche. Con este y un sin fin de gestos, su consideración, generosidad y gratitud motivaron e inspiraron a todos los que le conocieron.

A continuación, siguen algunas cartas de John y de su madre.

Querido Goenkaji,

Es difícil para mí contarle "mi historia" porque tiene muchos aspectos, y también es difícil encontrar la manera de expresar adecuadamente la magnitud de mi agradecimiento hacia usted.

Hace muchos años mi padre me llevó a mi primer curso de Vipassana, conducido por Arthur Nichols. Ya entonces supe que esto sería lo más importante de mi vida, aunque también ha significado una lucha en varios sentidos. Esto fue así hasta febrero de 2005, cuando me diagnosticaron inesperadamente un tumor cerebral, grande y maligno. De hecho, toda mi vida ha cambiado desde entonces.

Con base en ese primer diagnóstico, los médicos pensaron durante algún tiempo que me quedaban de nueve a doce meses de vida. Esto fue muy impactante, por supuesto, pero también me sacudió de manera muy positiva, de hecho, Vipassana "se hizo cargo" y me calmó en ese momento. Inmediatamente me sentí agradecido porque moriría de un tumor cerebral, lo que me daría algo de tiempo para procesar las cosas, en lugar de encontrarme frente a un automóvil que se aproxima a toda velocidad y me deja apenas unos momentos antes de atropellarme.

Durante los meses siguientes, los médicos fueron alargando el plazo inicial de nueve a doce meses, después a décadas, para luego acortarlo de nuevo, a entre siete y diez años. Siempre me sentí muy agradecido de tener tiempo para usarlo en el Dhamma lo mejor posible. Y también estaba agradecido de haber recibido esta valiosa herramienta hacía tanto tiempo.

Sentí agradecimiento por y hacia mi esposa, Dhalie, también meditadora. Inicialmente pensé que lo que estaba pasando era solo mío, ya que era yo quien tenía el tumor. Pero rápidamente me quedó claro que Dhalie estaría conmigo hasta el final. Ambos nos quedamos muy tranquilos por dentro, muy en calma, y nos dimos cuenta de inmediato de la gran ventaja que esto suponía. Sentimos agradecimiento por la oportunidad que se nos presentó de apoyar el Dhamma en nosotros, de desarrollarlo y utilizarlo en nosotros mismos. Nos ayudó enormemente y continúa ayudándonos a ayudarnos a nosotros mismos, y a ayudarnos el uno al otro.

También estaba agradecido de que mi madre, que "nunca tuvo tiempo" de tomar un curso, ahora estuviera interesada en hacerlo. Como se puede imaginar, la noticia de este tumor fue más difícil para ella que para cualquier otra persona, y buscaba desesperadamente una forma de salir de su desdicha. Afortunadamente, tomó una decisión maravillosa y pocas semanas después de mi primera operación, mi madre se sentó en su primer curso con Dhalie y conmigo, mientras mi padre estaba sirviendo.

Hasta entonces, estaba contento de que mi esposa, mi padre y mi hermano se hubieran sentado y hubieran servido en los cursos, y sabía que, sin importar cómo salieran las cosas, al final todo estaría bien con ellos, pero no podía decir lo mismo de mi madre. Ahora estaba feliz de que ella estuviera tomando el curso, de que recibiera la semilla del Dhamma y de que yo pudiera contribuir a ello de alguna manera.

Posteriormente, ella ha asistido a dos cursos más de 10 días y a un curso *Satipaṭṭhāna Sutta* y yo he sido afortunado de servir en todos ellos. Ella ha mantenido su práctica diaria con facilidad, y ahora casi no lee nada más que libros de Dhamma. Conversamos sobre el Dhamma todo el tiempo; ella lo absorbe como una esponja, sin protestar nunca y sin cansarse. Y soy parte de eso.

Estoy agradecido de que mi seguro médico accediera a apoyarme económicamente porque así he podido dejar de trabajar. Mi tiempo ahora está completamente libre para pasarlo con familia, amigos y el Dhamma. Dhalie, mi madre y yo nos sentamos juntos a meditar con regularidad.

Con usted, Goenkaji, mi padre del Dhamma, tengo una enorme deuda y estoy sumamente agradecido de poder seguir pagándola, sirviendo al Dhamma en su nombre de diferentes maneras. Estoy plantando tantas buenas semillas como puedo, sirviendo para ayudar a difundir el Dhamma a tantos como sea posible.

De la mejor manera que puedo, estoy haciendo justicia a su servicio, al desarrollar el Dhamma en mí. Intento mantener mi *sīla* escrupulosamente, prestándole ahora la máxima atención. *Samādhi* y *paññā*, tan preciados, tan valiosos, me ayudan a

comprender y a fortalecer mi *sīla*. He llegado a apreciar mucho más profundamente su explicación de cómo "todas las patas del trípode se apoyan entre sí".

Todo esto solo se puede hacer con tiempo, y nuevamente estoy muy agradecido por el tiempo que me queda. El cáncer ha estado un tiempo en remisión, pero recientemente descubrimos que es posible que haya comenzado a crecer nuevamente. Debemos verificar esto pronto. Esta enfermedad probablemente acortará mi vida, pero, quién sabe, tal vez el tumor no vuelva a crecer y yo muera por otra cosa. Cualquiera que sea el caso, estoy aquí ahora, tengo sensaciones ahora. Haré todo lo posible para ayudarme a mí mismo, lo cual automáticamente significa ayudar a otros también y estoy muy agradecido por poder decirlo.

Gracias, Goenkaji, por toda su enseñanza de Dhamma. Gracias a ello, mi padre, mi madre, mi hermano, mi esposa, mis amigos y miles de personas desconocidas en el mundo pueden ayudarse a sí mismas, lo que significa que ayudarán a muchísimas más.

Con mucho agradecimiento
y con mettā,
John

De la madre de John:

Querido Goenkaji,

¿Qué puedo decir para expresar mi gratitud por los incalculables beneficios que mi familia y yo hemos obtenido al recibir el preciado regalo del Dhamma? Le voy a enviar unas cuantas historias cortas a usted, un narrador maravilloso, para ilustrar el poder del Dhamma en mi vida.

Primera historia

En enero pasado, cuando me enteré de que mi hijo mayor John, de 34 años, tenía un enorme tumor cerebral, me sentí llena de conmoción y horror. En febrero lo internaron en el hospital para someterlo a una cirugía cerebral. En contraste con mis propias reacciones, no pude dejar de notar su actitud valiente y serena.

Por el contrario, solo mostró compasión y cariño por aquellos de nosotros que estábamos angustiados por estos acontecimientos tan inesperados.

Poco tiempo después de la cirugía, que duró unas cinco horas, lo visité en la sala de recuperación. Lo primero que le pregunté fue, "John, ¿cómo te sientes?" Con los ojos cerrados y una sonrisa en los labios contestó, "Las sensaciones están surgiendo, las sensaciones están desapareciendo". Más tarde, cuando hablé con él al respecto, no podía recordar haber dicho esas palabras, pero me dijo que, antes de entrar al quirófano, comenzó a observar sensaciones en su cuerpo con la intención de mantener esa práctica durante toda la cirugía, en la medida de lo posible.

Sé que un aspecto significativo de mi agitación fue mi impotencia para salvar a mi hijo de esta vicisitud. Pero aprendí que el Dhamma sí podía hacerlo. A través de los beneficios de la práctica, mi hijo estaba transformando algo terrible en una herramienta, en un valioso regalo para avanzar en el sendero del Dhamma.

Segunda historia

Unos días después de la cirugía de John, lo visité en el hospital. Le pregunté sobre su práctica de Vipassana. Quería saber cómo le dio una fuerza tan notable frente a esta terrible enfermedad. Al hablar de su experiencia con Vipassana, me dijo que durante mucho tiempo había tenido el deseo de que algún día yo tomara un curso y de que él sirviera en ese curso.

En el pasado, tanto él como mi hijo menor, Dharma, habían sugerido que podría ser bueno para mí asistir a un curso. ¡Naturalmente, durante años estuve muy ocupada! ¡De pronto, dejé de estar ocupada! Sin saber si John saldría del hospital alguna vez, le dije que me sentaría en el siguiente curso al que él asistiera. Me pareció un deseo sencillo de conceder y una forma de ofrecer apoyo a mi hijo. Nunca me hubiera imaginado los beneficios que iba a obtener, ni que mi hijo transformaría su cáncer en una herramienta para mi propia liberación.

Tercera historia

Aproximadamente un mes después, me encontraba en el coche con John, su esposa, Dhalie y su padre, Carl, todos meditadores experimentados de Vipassana. Viajábamos a Dhamma Kuñja, en el Estado de Washington, donde iba a tomar mi primer curso. ¡Qué curso aquel! ¡Cómo ardía de rabia y resentimiento contra cosas que ni siquiera podía nombrar! ¿Cómo podría escapar? ¿Cómo podía escapar cuando mi hijo mayor estaba sentado en la misma sala, con un tumor enorme presionándole el cerebro?

Me quedé, y de alguna manera, en los pequeños intervalos que me concedía el torbellino de mis propias reacciones caóticas, traté de aplicar la técnica que estaba aprendiendo. Hacia el quinto día, no sabía cómo le iba a decir a mi hijo que este sendero no era para mí; al final del curso quería volver a sentarme tan pronto como pudiera. Desde entonces he realizado dos cursos más de 10 días y he mantenido mi práctica diaria. En una semana, planeo asistir a un curso *Satipaṭṭhāna Sutta* en Dhamma Surabhi, en la Columbia Británica. John servirá en ese curso. Para poder comenzar a servir al Dhamma de alguna manera, estoy siendo capacitada como servidora en línea para ayudar a registrar a los estudiantes que solicitan los cursos.

Algún tiempo después de ese primer curso, le dije a John que me había lanzado un salvavidas, pero que cuando lo tomé por primera vez, lo sentí más como un cable de corriente eléctrica, que me hacía chisporrotear, quebrarme y estallar. Cuando regresé a casa, noté que mi vida cambiaba para bien de muchas maneras. Mis familiares y mis amigos me han dicho que ven una gran mejoría en mí. Lo más importante es que puedo compartir los momentos más preciados de la vida sabiendo que van a pasar, y enfrentar el sufrimiento sin estar totalmente dominada por la ansiedad y el miedo.

¡Le atribuyo todos estos beneficios y más, Goenkaji, a la transformación interna producida por haber tomado ese primer curso! Mi relación con todos los miembros de mi familia ha mejorado, y tengo la suerte de poder sentarme con John y Dhalie con frecuencia y disfrutar las conversaciones sobre el Dhamma

con ellos también. Su práctica en acción y su amor compasivo han sido una constante inspiración para mí.

Es un gran consuelo ver a John aprovechando su tiempo al máximo. Como no tiene que asistir a un trabajo regular, trabaja para difundir el Dhamma todos los días. Los médicos ahora piensan que tal vez su tumor esté creciendo de nuevo. Pero si su salud lo permite, viajará a la India con Dhalie y ella asistirá al auto curso para profesores en Dhamma Giri, en noviembre. John está en lista de espera para servir en ese mismo curso. En enero, mi compañero y yo volaremos a Birmania para reunirnos con ellos. Visitaremos varios lugares de Vipassana y esperamos poder hacer un curso en un centro allí. Hemos sido aceptados para un curso de 10 días en Dhamma Giri al final de enero, antes de regresar a Vancouver. Todavía está por verse que estas cosas sucedan. No obstante, lo cierto es que mi vida ha cambiado para bien mucho más allá de lo que podría haberme imaginado.

Sé que tengo un largo camino por recorrer para disipar mi propia ignorancia y superar los hábitos de avidez y aversión. Con todos los beneficios obtenidos hasta aquí, todavía estoy lejos de ser ecuánime sobre ciertos hechos de la vida, incluyendo que John tiene cáncer y que los médicos no pueden hacer nada para ayudarlo. He recurrido al Dhamma como una balsa salvavidas, pues mi vida navega mares turbulentos. Continuaré haciendo mis mejores esfuerzos para seguir navegando hacia adelante.

Deseo liberarme de la avidez, del sufrimiento y de la desdicha.

¡Que todos los seres se liberen de la avidez, del sufrimiento y de la desdicha!

¡Que todos los seres sean felices!

Con respeto y gratitud,
una humilde estudiante de Vipassana,
Laurie Campbell

Tres años después:

Querida Virginia,

Me alegra compartir la carta que le escribí a Goenkaji. Poco tiempo después de dársela a John para que la entregara, me preguntó si le daría permiso para que una parte apareciera en un boletín informativo o algo por el estilo. Estuve de acuerdo en ese momento. Me haría muy feliz que pudiera ayudar a alguien más. La carta de John también está aquí como puedes ver.

Aprecio que compartieras algunas historias de John de cuando era un joven estudiante. Me hicieron sonreír.

Tengo una historia más para compartir. Cuando John fue hospitalizado por última vez, en algún momento me di cuenta de que era poco probable que volviera a casa. Era a principios de noviembre de 2007. Recuerdo que un día le dije que si fallecía el día de mi cumpleaños, encendería una vela por él en mi corazón cada año. En retrospectiva, parecía algo extraño y macabro decirlo. No tengo ni idea de por qué lo dije.

Jonio murió el 20 de noviembre, en mi 59° cumpleaños. Experimenté su partida como su último regalo para mí. Habría hecho cualquier cosa para que mi hijo viviera más tiempo que yo, eso lo sé con certeza. Pero no estaba en mis manos que eso sucediera, ni decidir lo que era mejor para él, ni tampoco lo que era mejor para mí.

En ese momento, pensé que su partida ese día en particular fue un regalo y un mensaje increíblemente directo para mí: por fin él estaba libre de sufrimiento, porque aquellos últimos días y semanas lo que tuvo que soportar fue terrible. Desde entonces, cuando se acerca mi cumpleaños, reflexiono tanto sobre John y su maravilloso espíritu generoso y amoroso, como sobre mi propia muerte inminente e inevitable. Sé que él me ha facilitado el desapego a la vida, sea cuando sea mi partida. Mientras tanto, mi entendimiento de *anicca* se ha profundizado enormemente.

Desde el momento en el que John se enteró de que tenía un tumor cerebral hasta su muerte, su propio proceso personal de crecimiento y desarrollo se aceleró. Fue asombroso ver cómo

se desvanecían sus asperezas y presenciar y disfrutar la energía amorosa que compartía tan libremente con quienquiera que entrara en contacto con él. Cerca del final, fue un privilegio ver la disolución de su ego y el surgimiento completo de la esencia de su ser: el amor. El vehículo de su transformación fue su práctica de Vipassana, no hay duda. John tomó un curso intensivo en el arte de vivir y lo superó con creces.

Su gran suerte fue recibir de su padre el regalo del Dhamma. Sería imposible concebir el milagro de la travesía de John sin la influencia de Carl, y en mi corazón hay una enorme deuda de gratitud hacia él por haber acercado a nuestros dos hijos al Dhamma. Siempre estaré en deuda con él, pero, como él mismo me ha señalado, las ondas y la deuda se expanden para incluir a todos los que lo han ayudado a lo largo del sendero, a través de profesores y estudiantes, hasta llegar al Buda.

Ha sido un viaje sorprendente, doloroso, pero lleno de regalos de amor y compasión. He recibido muchísimo, incluyendo el amor compasivo de los muchos que fueron conmovidos por John y, a su vez, se mostraron magnánimos conmigo.

Sin embargo, me temo que no me parezco en absoluto a algunos de los escritores que aparecen en su libro. A medida que se acerca el aniversario de la muerte de John, soy consciente del terrible dolor de la pérdida, y casi no puedo ocultar el resurgimiento de la pena. Por muy hábil que yo sea utilizando el intelecto para encontrarle sentido a todo, aun en los momentos más lúcidos, la difícil realidad de su partida aún me entristece más allá de las palabras. No soy ecuánime, y lo mejor que puedo hacer es sentarme con el dolor, soportarlo y tratar de aplicar la compasión a mi aparentemente insuperable apego. Sé que el dolor tiene que ver conmigo, con lo que quiero, con cómo deseo que se ordene el universo. ¿Debería lamentar que mi hijo esté libre del sufrimiento de esta vida? ¿Debería lamentar que logró transformar el más básico de los metales en oro? ¿Debería lamentar que creciera y creciera en el amor hasta que el amor lo ocupara todo?

Cuando pienso en mis hijos, me asombro. Han sido mis maestros en muchos niveles, y, de alguna manera, me resulta

sorprendente haberlos tenido en mi vida. John murió hace más de tres años, pero en muchos aspectos todavía está conmigo, todavía influye en mí, todavía me guía. Soy una madre muy afortunada.

Con todo el mettā,
Laurie

Attanā hi kataṃ pāpaṃ,
attanā saṃkilissati;
Attanā akataṃ pāpaṃ,
attanāva visujjhati.
Suddhī asuddhi paccattaṃ,
nāñño aññaṃ visodhaye.

Solo uno mismo se hace el mal.
Solo uno mismo se contamina.
Solo uno mismo evita el mal.
Solo uno mismo se purifica.
La pureza y la impureza dependen de uno mismo.
Nadie puede purificar a otro.

—*Dhammapada 12.165*

Pralayaṅkārī bādha meṅ,
tū hī terā dvīpa.
andhakāramaya rāta meṅ,
tū hī terā dīpa

En el diluvio que todo lo destruye
sólo vosotros sois vuestra isla.
En la noche más oscura
solo vosotros sois vuestra lámpara.

—*Doha* en hindi, S. N. Goenka

Trabajad en vuestra propia salvación

A medida que practicamos diariamente por la mañana y por la noche, Vipassana permanece viva en nosotros. La conciencia de las sensaciones del cuerpo, nuestro sistema de alerta temprana, nos avisa sobre las reacciones que continúan reforzando nuestros hábitos insanos. A medida que trabajamos en cambiar estos patrones, la necesidad de convertirnos en los amos de nuestra mente se hace cada vez más clara.

El proceso es simple, pero sutil. Es fácil resbalar y una divergencia no corregida puede continuar desviándose y ensanchándose porque el camino es excesivamente largo. Por lo tanto, si la oportunidad lo permite, es bueno revisar la forma correcta de practicar al sentarnos en cursos y escuchar con atención los esclarecedores discursos de Goenkaji.

Este artículo, que fue publicado en el Boletín Informativo (Vipassana Newsletter) en la edición de primavera de 1997, es un compendio de un discurso dado por Goenkaji en el segundo día de un curso de tres días para estudiantes experimentados. En él revisa cuidadosamente la técnica de Vipassana, explicando la práctica en detalle.

En la superficie, la mente juega a un sin fin de juegos: piensa, imagina, sueña, sugiere. Pero en la profundidad, la mente se mantiene prisionera de sus propios patrones de hábito; y el patrón de hábito en el nivel más profundo de la mente es sentir sensaciones y reaccionar. Si las sensaciones son agradables, la mente reacciona con avidez. Si son desagradables, reacciona con aversión.

La iluminación del Buda fue llegar a la raíz del problema. A menos que trabajemos desde la raíz, estaremos tratando solo con el intelecto y solo esta parte de la mente se purificará. Mientras las raíces del árbol no estén sanas, todo el árbol estará enfermo. Si las raíces están sanas, proporcionarán savia saludable a todo el árbol. Así que empezad a trabajar con las raíces. Esta fue la iluminación del Buda.

Cuando dio el Dhamma, el sendero de la moralidad, la concentración y la sabiduría (*sīla*, *samādhi* y *paññā*), no fue

para establecer un culto, un dogma, o una creencia. El Noble Sendero Óctuple es un camino práctico y quienes lo recorren pueden alcanzar el nivel más profundo de la mente y erradicar todas sus miserias.

Quienes realmente se han liberado, saben que ir a lo más profundo de la mente —en una auténtica operación quirúrgica— es algo que tiene que ser realizado por uno mismo, por cada individuo. Alguien puede guiaros con amor y compasión; alguien puede ayudaros en vuestra travesía por el sendero. Pero nadie puede cargaros sobre sus hombros y decir, "Os llevaré a la meta final. Solo rendíos a mí. Yo lo haré todo".

Sois responsables de vuestras propias ataduras. Sois responsables de que vuestra mente sea impura. Nadie más. Solo vosotros sois responsables de purificar la mente y romper las ataduras.

La continuidad de la práctica es el secreto del éxito. Cuando se dice que debéis estar continuamente conscientes, significa que debéis estar conscientes con la sabiduría de las sensaciones del cuerpo, donde realmente se experimentan las cosas que surgen y desaparecen. Esta consciencia de la impermanencia es lo que purifica la mente: la consciencia de las sensaciones que surgen y desaparecen.

Intelectualizar esta verdad no ayuda. Podéis comprender esto y decir: "Todo lo que surge tarde o temprano pasa y desaparece. Cualquier cosa que nace, tarde o temprano muere. Esto es *anicca*". Podéis entender esto correctamente, pero no lo estáis experimentando. Es la propia experiencia personal la que nos ayuda a purificar la mente y liberarla de todas sus miserias. La palabra que se utilizaba en India en el tiempo del Buda para decir "experiencia" era *vedanā*, sentir por experiencia, no sólo por intelectualización. Y esto sólo es posible cuando las sensaciones se sienten en el cuerpo.

Anicca debe experimentarse. Si no la experimentamos, es simplemente una teoría y el Buda no estaba interesado en las teorías. Incluso antes del Buda y en la época del Buda, hubo maestros que enseñaron que el universo entero está en un

continuo flujo, *anicca*. Esto no era algo nuevo. Lo nuevo para el Buda fue la experiencia real de *anicca*. Cuando vivís la *experiencia* de *anicca* en el marco del propio cuerpo, habéis comenzado a trabajar en el nivel más profundo de la mente.

Hay dos cosas muy importantes para quienes caminan por el sendero. La primera es romper la barrera que separa la mente consciente de la mente inconsciente. Pero, aunque vuestra mente consciente pueda ahora sentir las sensaciones que antes sólo sentía la parte inconsciente profunda, eso por sí solo no os ayudará. El Buda quería que diéramos un segundo paso: cambiar el hábito de reaccionar en el nivel más profundo.

Llegar a la etapa en la que comenzamos a sentir sensaciones es un buen primer paso, pero el patrón de hábito de reacción permanece. Cuando sentís una sensación desagradable, si continuáis con la reacción habitual de pensar o decir: "¡Oh, debo deshacerme de esto!" Eso no ayudará. Si comenzáis a sentir un flujo agradable de vibraciones muy sutiles a través del cuerpo y reaccionáis pensando o diciendo —"¡Ah, qué maravilla! Esto es lo que yo estaba buscando. Lo conseguí". Entonces no habéis entendido Vipassana en absoluto.

Vipassana no es un juego de placer y dolor. Habéis reaccionado así toda la vida, durante incontables vidas. Ahora, en nombre de Vipassana, estáis fortaleciendo ese patrón: cada vez que sentís una sensación desagradable reaccionáis de la misma forma, con aversión; cada vez que sentís una sensación placentera, reaccionáis de la misma forma, con avidez. Vipassana no os ha ayudado porque vosotros no habéis ayudado a Vipassana.

Siempre que volváis a cometer el error de reaccionar siguiendo el viejo hábito, observad cuánto tiempo tardáis en tomar consciencia de ello hasta pensar: "Mira, siento una sensación desagradable y estoy reaccionando con aversión; siento una sensación agradable y estoy reaccionando con avidez. Esto no es Vipassana. Esto no me ayudará".

Comprended que esto es lo que debéis hacer. Si no tenéis un cien por cien de éxito, no importa. Eso no os perjudicará, siempre que sigáis entendiendo y sigáis intentando cambiar el antiguo

patrón de hábitos. Si por unos momentos habéis comenzado a salir de vuestra prisión, entonces estáis progresando.

Esto es lo que el Buda quería que hicierais: practicar el Noble Sendero Óctuple. Practicar *sīla* para que podáis tener el tipo correcto de *samādhi*. Para quienes continúan rompiendo su *sīla*, hay pocas esperanzas de que alcancen los niveles más profundos de la realidad. *Sīla* se desarrolla después de que uno tiene cierto control sobre la propia mente, después uno comienza a entender con *paññā* que romper el *sīla* es muy dañino. Vuestro *paññā*, al nivel de la experiencia, ayudará a vuestro *samādhi*. Vuestro *samādhi*, al nivel de la experiencia ayudará a vuestro *sīla*. Un *sīla* más fuerte ayudará a fortalecer vuestro *samādhi*. Vuestro *samādhi* más fuerte ayudará a fortalecer vuestro *paññā*. Cada uno de los tres, ayudará a los otros dos, y así continuaréis progresando.

Debéis observar la realidad, la verdad, tal y como es. Las cosas continúan cambiando. Todas las vibraciones no son más que un flujo, un fluir. Esta comprensión elimina el patrón de hábito de reaccionar a las sensaciones.

Cualesquiera que sean las sensaciones que experimentéis —agradables, desagradables o neutras— deberéis usarlas como herramientas. Estas sensaciones pueden convertirse en herramientas para liberaros de vuestra desdicha, siempre que comprendáis la verdad tal cual es. Pero estas mismas sensaciones, también pueden convertirse en herramientas que multipliquen vuestra desdicha. Los gustos o disgustos no deben ocultar el problema. La realidad es: las sensaciones surgen y desaparecen, son *anicca*. Que sean agradables, desagradables o neutras, no supone ninguna diferencia. Cuando comencéis a daros cuenta del hecho de que incluso las sensaciones más agradables son *dukkha* (sufrimiento), os estaréis acercando a la liberación.

Comprended por qué las sensaciones placenteras son *dukkha*. Cada vez que surge una sensación agradable, uno comienza a disfrutarla. Este hábito de aferrarse a las sensaciones placenteras ha persistido durante incontables vidas. Y por eso sentís aversión. La avidez y la aversión son dos caras de la misma moneda. Cuanto más fuerte sea el deseo, más fuerte será la aversión.

Tarde o temprano cada sensación placentera se convierte en una sensación desagradable, y cada sensación desagradable se convertirá en placentera: esta es la ley de la naturaleza. Cuando uno desea sensaciones placenteras, está invitando a la desdicha.

La enseñanza del Buda nos ayuda a desintegrar la intensidad solidificada que nos impide ver la verdad real. En realidad, todo son meras vibraciones, nada más. Al mismo tiempo, existe la solidez. Por ejemplo, esta pared es sólida. Esta es una verdad. Una verdad aparente. La verdad última es que lo que uno llama pared, no es nada más que una masa de partículas subatómicas en vibración. Tenemos que integrar ambas verdades mediante una comprensión adecuada.

El Dhamma desarrolla nuestro entendimiento, para que nos liberemos del hábito de reaccionar y reconozcamos que la avidez nos hace daño, el odio nos hace daño. Entonces somos más realistas: "Mira, hay una verdad última y hay una verdad aparente, que también es una verdad".El proceso de profundizar en la mente para liberaros a vosotros mismos tiene que ser un proceso vuestro, pero también tenéis que prepararos para trabajar en ello con vuestra familia y con toda la sociedad. El criterio para medir si realmente estáis desarrollando amor, compasión y buena voluntad, es si podéis exhibir estas cualidades con las personas que os rodean.

El Buda quería que nos liberáramos en el nivel más profundo de nuestra mente. Y eso solo es posible cuando se comprenden las siguientes tres características: *anicca* (impermanencia), *dukkha* (sufrimiento) y *anattā* (ausencia de ego). Cuando la mente comienza a liberarse de su condicionamiento, se purifica capa tras capa hasta que deja de estar condicionada en su totalidad. La pureza se convierte en una forma de vida. No tendréis que practicar *mettā* (amor compasivo) como hacéis ahora al final de vuestra hora de meditación. Después, *mettā* simplemente se convertirá en vuestra vida. Todo el tiempo permaneceréis impregnados de amor, compasión y buena voluntad. Este es el objetivo, esta es la meta.

El sendero de la liberación supone trabajar en el nivel más profundo de la mente. No hay nada de malo en los pensamientos positivos, pero, a menos que cambiéis el hábito ciego de reaccionar

en el nivel más profundo de la mente, no os liberaréis. Nadie se libera a menos que cambie el nivel más profundo de la mente y el nivel más profundo de la mente está constantemente en contacto con las sensaciones del cuerpo.

Debemos dividir, diseccionar y desintegrar toda la estructura para comprender cómo la mente y la materia están interrelacionadas. Si solo trabajáis con la mente y os olvidáis del cuerpo, no estáis practicando las enseñanzas del Buda. Si trabajáis sólo con el cuerpo y olvidáis la mente, tampoco estáis entendiendo adecuadamente al Buda.

Todo lo que surge en la mente se convierte en materia, en una sensación en el campo material. Este fue el descubrimiento del Buda. La gente olvidó esta verdad, que solo puede ser comprendida a través de la práctica apropiada. El Buda dijo: "*Sabbe dhammā vedanā samosaraṇā*"—"Todo lo que surge en la mente comienza a fluir como una sensación en el cuerpo".

El Buda usó la palabra *āsava*, que significa flujo o intoxicación. Suponed que habéis generado ira. Se inicia un flujo bioquímico que genera sensaciones muy desagradables. Debido a estas sensaciones desagradables, comenzáis a reaccionar con ira. Al generar ira, el flujo se vuelve más fuerte. Hay sensaciones desagradables y, con ellas, una secreción bioquímica. A medida que se genera más ira, el flujo se fortalece.

De la misma manera, cuando surge la pasión o el miedo, un tipo particular de sustancia bioquímica comienza a fluir en la sangre. Así se pone en marcha un círculo vicioso que no deja de repetirse. Hay un flujo, una intoxicación, en lo más profundo de la mente. Debido a la ignorancia nos intoxicamos con este flujo bioquímico en particular. Aunque nos hace sentir miserables, como estamos intoxicados, lo queremos una y otra vez. Así continuamos generando ira sobre ira, pasión sobre pasión y miedo sobre miedo. Nos intoxicamos con cualquier impureza que generamos en la mente. Cuando decimos que alguien es adicto al alcohol o a las drogas, en realidad eso no es cierto. Nadie es adicto al alcohol o a las drogas. Lo cierto es que uno es adicto a las sensaciones que producen el alcohol o las drogas.

El Buda nos enseña a observar la realidad. Toda adicción desaparecerá si observamos la verdad de las sensaciones en el cuerpo con este entendimiento: "*Anicca*, *anicca*. Esto es impermanente". Gradualmente aprenderemos a dejar de reaccionar.

El Dhamma es tan simple, tan científico, tan verdadero, se trata de una ley de la naturaleza que se aplica a todos: budistas, hindúes, musulmanes, cristianos, americanos, indios, birmanos, rusos o italianos. No hay diferencia; un ser humano es un ser humano. El Dhamma es una ciencia pura de la mente, la materia y la interacción entre ambas. No permitáis que se convierta en una creencia sectaria o filosófica. Esto no será de ninguna ayuda.

El científico más grandioso que el mundo ha producido trabajó para encontrar la verdad sobre la relación entre la mente y la materia. Y al descubrir esta verdad, encontró una manera de ir más allá de la mente y la materia. No exploró la realidad por curiosidad, sino para encontrar una manera de liberarse del sufrimiento. Para cada individuo hay mucha desdicha; para cada familia, para cada sociedad, para cada nación, para el mundo entero, mucha desdicha. El Iluminado encontró una forma de liberarse de esta desdicha.

Cada individuo tiene que salir de su desdicha. No hay otra solución. Cada miembro de la familia debe salir de su desdicha. Entonces la familia se volverá feliz, pacífica y armoniosa. Si todos los miembros de la sociedad salen de su miseria, si todos los miembros de una nación salen de su miseria, si todos los ciudadanos del mundo salen de su miseria, solo entonces habrá verdadera paz en el mundo.

No puede haber paz en el mundo solo porque nosotros queramos que la haya y digamos "Estoy luchando por la paz mundial, por lo tanto debería ocurrir". Esto no sucede así. No podemos luchar por la paz. Cuando luchamos, perdemos nuestra propia tranquilidad. Purificad vuestra mente, sin lucha; así, cada acción que realicéis traerá paz al universo.

Purificad vuestra mente. Así es como podéis ayudar a la sociedad; así es como podéis dejar de dañar a otros y comenzar a ayudarlos. Cuando trabajéis en vuestra propia liberación,

comenzaréis a notar que habéis empezado a ayudar a otros a salir de su desdicha. Un individuo se convierte en varios individuos. Como un lento crecimiento del círculo. No se trata de magia, no es ningún milagro. Trabajad por vuestra propia paz y descubriréis que habéis comenzado a hacer que el ambiente que os rodea sea más pacífico, siempre que trabajéis correctamente.

Si hay algún milagro, es el milagro de cambiar el patrón de hábito de la mente: pasar de hundirse en la desdicha, a liberarse de la desdicha. No puede haber milagro mayor que este. Todo paso que deis hacia este tipo de milagro será un paso saludable, un paso útil. Cualquier otro milagro aparente se convertirá en una atadura.

Que salgáis de vuestra desdicha y os liberéis de vuestras ataduras. Que disfrutéis la paz verdadera, la armonía verdadera, la felicidad verdadera.

—S. N. Goenka

Aciraṃ vatayaṃ kāyo,
pathaviṃ adhisessati;
Chuddho apetaviññāṇo,
niratthaṃva kaliṅgaraṃ.

¡Ay de mí! Dentro de poco, este cuerpo
yacerá tumbado sobre la tierra,
desatendido, desprovisto de consciencia,
semejante a un tronco de madera inútil.

—*Dhammapada 3.41*

Ocultándose de la sabiduría de *Anicca*

Durante siglos, los humanos han ideado un sin fin de productos en un intento por mejorar la apariencia del cuerpo, disfrazar su olor, detener su deterioro, enmascarar el dolor físico y mental; todo para crear la ilusión de belleza, felicidad y constancia. Los mercados prosperan vendiendo joyas, ropa de moda, tintes para el cabello, maquillaje, cremas antiarrugas, desodorantes, perfumes, alcohol, drogas y más y más cosas.

La verdad del cuerpo material ha sido enterrada en la profundidad de la mente inconsciente y sus productos son la tierra que cubre el ataúd. El Buda desenterró la verdad de la forma material. Él comprendió por experiencia su deterioro momento-a-momento, su debilitamiento general que conduce a la muerte y descubrió que la verdad de *anicca* en el cuerpo es la clave para alcanzar el *nibbāna*.

Todos tenemos indicios de esta verdad, pero nos escondemos de ella, porque nos expone a un miedo muy profundo a la pérdida, mezclado con nuestro fuerte apego a la percepción errónea de un cuerpo permanente que alberga un "Yo" eterno.

La meditación Vipassana revela la verdadera naturaleza de la relación de la mente y el cuerpo, con su cualidad de cambio incesante, *anicca*. Desarrollar la ecuanimidad hacia la realidad de la unidad mente-cuerpo, es lo que rompe con nuestro apego y nos conduce a la liberación.

Versos de Ambapālī

En la época del Buda, Ambapālī era una famosa cortesana de extraordinaria belleza. Tuvo un hijo que se convirtió en un eminente miembro en la orden monástica del Buda. Un día escuchó a su hijo dar un discurso sobre el Dhamma y su verdad la inspiró para renunciar al mundo y ordenarse como bhikkhunī. A través de la observación del deterioro de su propio cuerpo, antes hermoso, entendió la ley de la impermanencia en toda su extensión y se convirtió en arahant.

Esta selección de sus versos describe los cambios que transforman el cuerpo en la vejez.

Mi cabello era negro, del color de las abejas,
cada cabello terminaba formando un rizo.
Ahora, a causa de la vejez,
se ha transformado en fibra de cáñamo.
No es otra la palabra
del Portavoz de la Verdad.

Cubierta de flores, mi cabeza fragante
como un cofre de delicado aroma.
Ahora, a causa de la vejez,
su aroma es como el pelaje de un perro.
No es otra la palabra
del Portavoz de la Verdad.

Antes, mis cejas eran hermosas,
como medias lunas bien dibujadas por la mano del artista.
Ahora, a causa de la vejez,
cuelgan, enmarcadas por arrugas en la tez.
No es otra la palabra
del Portavoz de la Verdad.

Brillantes y bellos como joyas,
mis ojos eran azul oscuro y alargados.
Ahora, duramente golpeados por la vejez,
su belleza se ha desvanecido por completo.
No es otra la palabra
del Portavoz de Verdad.

Antes, mis dientes lucían hermosos,
del color de los retoños del plátano.
Ahora, a causa de la vejez,
están rotos y amarillentos.
No es otra la palabra
del Portavoz de Verdad.

Antes, mis dos pechos eran hermosos,
abultados, redondos, compactos, y erguidos.
Ahora cuelgan y se hunden,
como un par de bolsas de agua vacías.
No es otra la palabra
del Portavoz de Verdad.

Antes, mi cuerpo era hermoso,
como una hoja de oro bien pulida.
Ahora está cubierto de arrugas.
No es otra la palabra
del Portavoz de Verdad.

Antes mis pies lucían hermosos,
como lana de algodón.
Ahora, a causa de la vejez,
están agrietados y arrugados.
No es otra la palabra
del Portavoz de Verdad.

Así es este cuerpo, ahora decrépito,
morada de una maraña de sufrimiento.
No es más que una casa vieja

de la que se ha caído el yeso.
No es otra la palabra
del Portavoz de Verdad.

—*Therīgāthā 13.252–270,*
Traductor al inglés: Amadeo Solé-Leris

Dvipādakoyaṃ asuci,
duggandho parihārati;
Nānākuṇapaparipūro,
vissavanto tato tato.
Etādisena kāyena,
yo maññe uṇṇametave;
Paraṃ vā avajāneyya
kimaññatra adassanāti.

Este cuerpo sucio con dos pies,
cargado de mal olor,
y lleno de impurezas
que emanan de diferentes partes;
si con un cuerpo como este uno piensa bien de uno mismo
y desprecia a los demás
¿A qué puede deberse esto, sino a la ignorancia?

—Sutta Nipata 1.207-208

Preguntas a Goenkaji III

Cuestiones éticas en la era de la medicina moderna

Supongamos que, al acercarse la muerte, alguien se niega a recibir comida o tratamiento. Esta persona sabe que está muriendo y siente que ya no puede resistir más. ¿Se considera esto un suicidio?

Depende. Si rehúsa recibir comida con la intención de morir prematuramente, entonces es incorrecto. Pero si deja de comer o rehúsa la medicina diciendo "Déjenme morir en paz; no me molesten", eso es totalmente diferente. Todo depende de la volición. Si la volición es morir rápidamente, está mal. Si la volición es morir pacíficamente, es totalmente diferente.

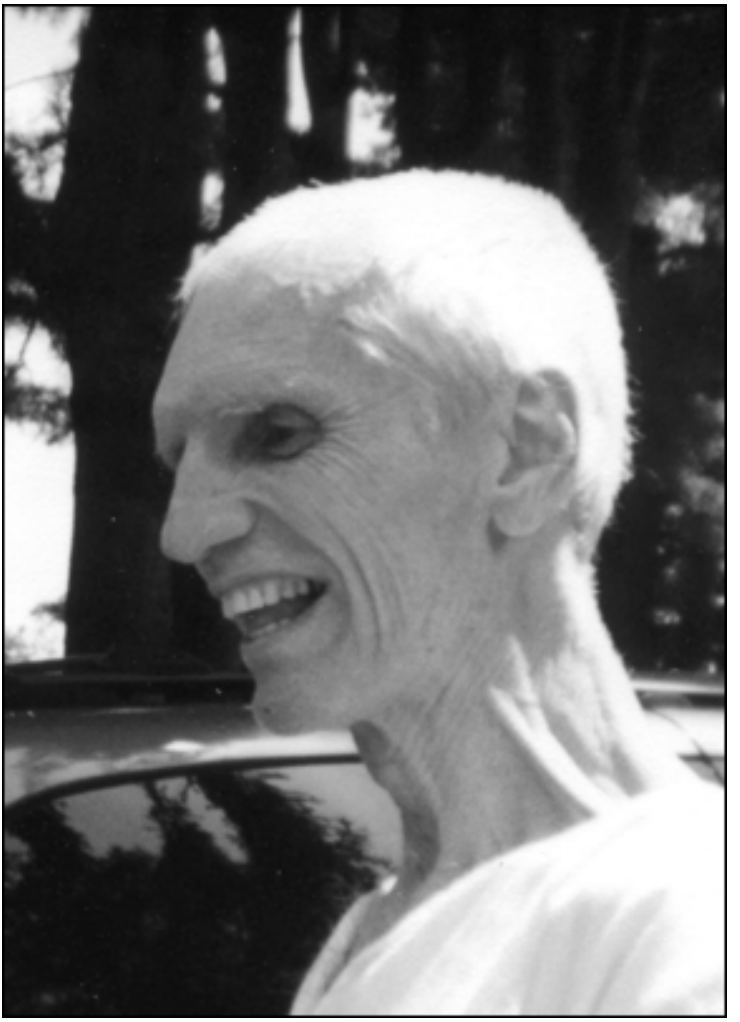
Los médicos occidentales tratan a los pacientes todo el tiempo que pueden. Sin embargo, cuando deciden que no se puede hacer nada más desde el punto de vista médico, existe un sistema por el cual los pacientes pueden regresar a sus hogares y recibir cuidados para morir en paz en un entorno familiar. Por lo general, lo que reciben son tratamientos paliativos, cuidados y consuelo.

¡Maravilloso! ¡Muy bien! Esa es la forma humana. Si se está muriendo y no hay más tratamientos, es mejor llevarlo a casa a un buen ambiente. Crear una atmósfera de *Dhamma*. Dejarlo morir en paz, cómodamente. Bien.

Na antalikkhe na samuddamajjhe,
na pabbatānaṃ vivaraṃ pavissa;
Na vijjatī so jagatippadeso,
yatthaṭṭhitaṃ nappasaheyya maccu.

Ni en el cielo, ni en medio del océano,
ni siquiera en la cueva de una montaña
debería uno buscar refugio;
pues no existe lugar en el mundo
en el que no nos venza la muerte.

—Dhammapada 9.128



Terrell Jones
1942–2002

Enfrentarse a la muerte sin miedo

En el año 2002, Terrel Jones murió de cáncer en su hogar en Copper Hill, Virginia. Ocho años antes había descubierto Vipassana, y poco después su esposa Diane también asistió a un curso. Juntos, se convirtieron en meditadores serios, se sentaron y sirvieron todo lo que pudieron.

Ni siquiera cuando supo que su muerte era inminente, dejaron de servir. Semanas antes de la muerte de Terrel, Diane y él se ocuparon a tiempo completo de registrar a los estudiantes de un curso organizado fuera del centro.

Dos semanas antes de morir, Diane condujo doce horas hacia el norte acompañando a Terrel al Centro de Meditación Vipassana Dhamma Dharā, en Massachusetts, donde Goenkaji y su esposa Mataji se encontraban de visita. Su deseo era rendirles respeto y expresarles su gratitud por el regalo de Vipassana. Durante su visita, Terrell fue una inspiración para todos; sin miedo, sin arrepentimientos, solo alegría y gratitud.

Terrell solo tuvo diez semanas para aceptar el cáncer terminal, y la pérdida de su amor de 30 años. También tuvo que enfrentar el hecho de que él no estaría presente para ayudarla y consolarla.

Diane tuvo las mismas 10 semanas para aceptar la muerte del que fue su esposo por treinta años, mientras veía cómo se marchitaba su cuerpo. En su mente, ella se enfrentaba a la muerte de él cada día que pasaba.

Terrel y Diane siempre habían querido encontrar una manera de disminuir su apego mutuo, para que quien sobreviviera al otro sufriera un dolor menos intenso por la pérdida. Ambos sabían que Vipassana era el sendero.

Meditaban juntos todos los días, a veces durante muchas horas. Mantuvieron la conciencia de las sensaciones en la tristeza de su prolongada despedida y, con la mayor ecuanimidad posible, observaron su dolor y su miedo. El más ferviente deseo de Terrel, cerca del final, era tener una mente tranquila, llena de ecuanimidad, con una fuerte conciencia de las sensaciones en el momento de la muerte; un deseo que se cumplió.

Mientras estuvieron en Massachusetts, Terrell y Diane aceptaron con gusto ser entrevistados, para compartir sus pensamientos y sentimientos sobre su vida y su muerte inminente.

Terrell: Bueno, como saben tengo cáncer, y los médicos dicen que sólo una mínima oportunidad de superarlo. Pero eso no es más que un juego de números. En realidad, Diane y yo estamos llevando esto con alegría. Por loco que parezca, hemos descubierto que el cáncer es un regalo porque nos ha mostrado muchas cosas en la vida cotidiana que antes desconocíamos. Cada día descubrimos a más personas y más cosas por las que estar agradecidos. Supongo que en el pasado las dábamos por hechas, especialmente tener amigos que nos aman, de los que éramos muy poco conscientes. No tenemos –o al menos tal vez no nos queda– mucho tiempo de sobra, así que ya no damos las cosas por sentadas. Siempre nos sentimos afortunados por lo que tenemos.

Virginia: ¿Tienes miedo?

Terrell: No, no tengo miedo. ¿De qué hay que tener miedo? Podría morir en los próximos treinta días, no lo sé. Pero tal vez no muera hasta dentro de treinta años. Incluso, si tengo otros treinta años, no voy a estar más listo para morir de lo que estoy ahora. Seguiré teniendo que pasar exactamente por lo que estoy pasando ahora. En este momento tengo un 50/50 de posibilidades de superarlo. O lo atravesaré vivo, o lo atravesaré muerto: 50/50.

La muerte es absolutamente inevitable. Todos y cada uno de nosotros moriremos en algún momento. Quienes no han recibido su sentencia por los médicos, están ahí fuera. Pero están ocupados; no están sentados pensando en la muerte cada minuto del día. Como no tengo muchas otras cosas en que pensar, quizás mi enfoque sea un poco más nítido que el de ellos.

Cuéntanos sobre tu descubrimiento de Vipassana.

Una noche estaba charlando con un amigo y le mencioné que estaba teniendo problemas con la gente; simplemente, no podía hablar con nadie. Él me dijo: "¿Sabes?, tomé un curso en el que pasé diez días en Noble Silencio" y solo por eso quise

hacerlo. Sorprendentemente, aunque no había mantenido su práctica, tenía consigo los dos folletos informativos que se envían a las personas que tienen curiosidad, que quieren saber sobre los cursos. Todavía los tenía en una maleta. Los leí y de inmediato quise ir.

Pero no hubiera ido si hubiese tenido que pagar. Como había estado entrando y saliendo de varios grupos, era muy escéptico. Cada vez que me unía a un grupo, siempre me encontraba con una parte comercial para el beneficio económico de alguien. Pero el hecho de ofrecer Vipassana de forma gratuita, me mostró que la voluntad de esta organización era diferente. Estuve aquí en el centro a las 6 semanas de haber leído esos dos folletos.

Cuando salí de ese curso de diez días, mi mente comenzó a darle vueltas a todos los problemas que tenía en casa, pero, increíblemente, ya no estaban allí. Las reacciones que hubiera tenido ante ciertos pensamientos sobre la familia o los amigos habían desaparecido. Estaba lleno de consciencia de lo que tenía, de lo agradecido que debería haber estado por todas las personas que me aguantaron por tanto tiempo. Estaba deseando hablar por teléfono con Diane, decirle cuánto la amaba y suplicarle que me diera otra oportunidad. Poco después, ella también tomó un curso y, desde ese momento, hemos practicado muy seriamente, varias veces al año, muchos cursos. Nuestra comprensión se ha profundizado. La solución a todos nuestros problemas se ha reducido a purificar, purificar, purificar.

Como siempre habíamos estado tan enamorados uno del otro, nuestro objetivo se convirtió en obtener la suficiente sabiduría en Vipassana para que cuando uno de nosotros muriera, pudiéramos atravesar el momento sin desmoronarnos por completo. Y somos muy afortunados de haber logrado esa meta. No lo sabíamos, ¿sabes? No sabíamos que habíamos alcanzado la meta hasta que sucedió. No teníamos idea de cómo íbamos a reaccionar ante la muerte de uno de nosotros, no teníamos idea en absoluto. Cuando sucedió, descubrimos que habíamos llegado, en un nivel muy profundo dentro de nosotros, a un entendimiento totalmente nuevo de lo que es la muerte. Debajo de la mente racional, en el

nivel inconsciente, algo había desaparecido, se había purificado con la práctica de Vipassana.

En esta experiencia que estamos teniendo con la muerte en este momento, no puedo decir exactamente...realmente no puedo decir con palabras lo que ya no existe. Lo que sea que solía hacerme reaccionar con miedo ante la idea de morir, ya no está ahí. No puedo explicarlo, excepto que, de alguna manera, todos los años de meditación han eliminado eso, han cortado ese problema desde la raíz. Es maravilloso.

Diane, ¿cómo te enfrentas a ti misma y a tus sensaciones cuando ves a Terrel con un dolor tan fuerte? ¿Cómo logras sobrellevar el no poder aliviarlo? ¿Le ayudas de alguna otra manera psicológicamente?

Diane: Con frecuencia, con este cáncer, Terrell se siente muy mal. Amándolo como lo amo, siempre quiero poder ayudarlo. Pero hay muchas ocasiones en las que no puedo hacerlo. Intento colocarlo en una posición más cómoda y le doy sus medicamentos para tratar de ayudarlo, pero a veces no funciona. Hay momentos en los que me pregunto: "Cielos, ¿qué más puedo hacer?".

Quiero ayudarle, pero, de hecho, no puedo hacer mucho físicamente. Ahí es cuando la meditación resulta útil. Le digo, "Terrel, vamos a concentrarnos en nuestra respiración; enfoquémonos en las sensaciones". Él se concentra en su dolor y yo me enfoco en el mío.

Mi dolor es el dolor de sentirme impotente y, sin embargo, eso siempre está cambiando, eso es *anicca*. Cambia de un momento a otro. A veces tengo estos sentimientos de querer ayudar y no poder hacerlo, y es entonces cuando surge mi fortaleza. Surge de adentro, de años de practicar y tomar conciencia de lo que está sucediendo en ese momento y mantenerme ecuánime con eso; tener una mente equilibrada y ser consciente de *anicca*.

Entonces, cuando llegan esos momentos, me concentro en mi respiración porque ahí es donde surgen lo que Goenkaji llama "pequeños volcanes". Puedo sentirlos venir y, cuando lo hacen, me concentro en mi respiración; me enfoco en las sensaciones. A

veces incluso lloro. Cuando salen las lágrimas, las siento quemarme la cara. Me concentro en eso; me enfoco en las lágrimas que caen. Me enfoco en el nudo en mi garganta. A medida que siento sensaciones en todo mi cuerpo, se calma la incomodidad. Puedo ayudarlo más cuando él comprueba que sí funciona y, cuando lo ve, está más concentrado. Es una colaboración. Funciona para ambos. Cuando él me ve con desasosiego, hace lo mismo por mí.

Mucha gente tal vez considere que tu posición es la más difícil, ya que eres tú la que se queda.

Lo sé, lo escucho todo el tiempo. "Tú eres la que lo cuida, y el que se queda lo tiene más difícil". Pero, como dijimos antes, nuestra práctica nos ha dado la fuerza y la comprensión de *anicca*: cambio, cambio, cambio. Cuando él muera, tendré la fuerza de mi práctica, la fuerza de Vipassana y *mettā*, amor. Todas las personas que nos han apoyado a través de los años y la práctica me dan fuerzas. Estoy muy agradecida de que Vipassana haya llegado a mi vida a través de él. Hemos crecido, hemos crecido con un entendimiento que va más allá de las palabras. No lo puedo expresar.

Hemos meditado juntos todos los días desde que comenzamos. Nunca hemos dudado. Siempre ha sido una parte importante de nuestras vidas. Al ir envejeciendo, dar servicio también se ha convertido en algo muy importante. En los últimos años, decidimos que pasaríamos el resto de nuestras vidas simplemente sirviendo y sentándonos en meditación. Eso no sólo ayudaría a difundir el Dhamma, sino que también nos ayudaría a fortalecer nuestra práctica. Nuestra práctica diaria y nuestro compromiso son sólidos.

Terrell, ¿podrías hablarnos sobre el servicio?

Terrell: Dar servicio es tan increíble como asistir a un curso de Vipassana. El servicio es otro curso completo en sí mismo. Hice mi primer servicio de veinte días el año pasado. Me enamoré del servicio en los cursos largos. Estás allí sirviendo todos los días. Lo haces porque estás agradecido por lo que se te ha dado y quieres dárselo a los demás. Ese sentimiento de querer servir a otros es

un sentimiento hermoso, edificante y muy satisfactorio. Sabes que estás dando el regalo de tu tiempo para que otros puedan practicar Vipassana, pero el regalo que reciben los servidores es igual de valioso, o más. Es maravilloso contemplar un mar de meditadores y saber que tienes que ser parte de él para que eso suceda. Todos los que están allí, desde el maestro hasta el que limpia los baños, son necesarios, solo que tienen funciones diferentes. Algunos requieren más capacitación que otros, pero el curso no podría realizarse en absoluto sin los servidores.

¿Cómo encuentras el equilibrio entre luchar por tu vida y lograr una aceptación tranquila del veredicto médico?

Me encuentro en la circunstancia de tener un cáncer terminal. Palabras extrañas. En realidad, nunca me había imaginado que tendría cáncer terminal. En la literatura médica y en todas las terapias alternativas sobre las que he leído, si encuentro algo que ha funcionado, que parece haber funcionado, que se ha promocionado mucho como forma de ayuda o que me ha ayudado antes, lo pruebo. Pero no me apego, porque no tengo miedo de morir.

Voy a morir ahora, dentro de diez años, dentro de veinte años, dentro de treinta años, voy a morir. No hay forma de evitar el hecho de que voy a morir. Por lo tanto, no estoy desesperado porque algo tenga que funcionar. No tiene que funcionar ahora. Si funciona, genial: Diane y yo tendremos mucho más tiempo para sentarnos a meditar y servir. Si no funciona, genial: hemos tenido este tiempo fabuloso juntos. Llegamos juntos al Dhamma. Todas estas cosas maravillosas nos han sucedido. Estamos llenos de gratitud. Seremos felices, pase lo que pase.

Un mes después de la muerte de Terrell, Diane regresó a Massachusetts a meditar. Nos contó los recuerdos de su fallecimiento y el tiempo que lo precedió.

Diane: La mañana de su muerte, nos levantamos y meditamos. Más tarde, mientras hablaba con un amigo por teléfono escuché

a Terrell decir, "Diane, tienes que venir ahora". "Está bien," respondí y colgué. Cuando estuve con él me dijo: "Llegó la hora". Una vez más, le dije: "Está bien".

Hablamos un poco y me preguntó, "Asegúrate de que lo esté haciendo bien, ¿Lo estoy haciendo bien, cariño?" Le aseguré, "Sí, lo estás haciendo muy bien".

Él estaba tan consciente que estaba empezando a brillar. El color de su piel cambió; ¡Sencillamente resplandecía! El amigo que estaba conmigo lo miró y lo confirmó, "Está radiante". Estaba tan lleno de amor, tan lleno de compasión y el Dhamma era simplemente...se podía ver, estaba radiante. Estaba totalmente inmerso en ello.

Me dijo: "Está bien, cariño. Vas a estar bien". No tenía miedo; estaba consciente de todo lo que le rodeaba. Me miró. "Cariño, estoy perdiendo la vista, se va perdiendo" y frunció el ceño para que lo besara. Lo besé.

En ese momento fue todo lo que pude hacer; agradecerle por haberme dado el regalo del Dhamma. No fue realmente difícil dejarlo ir porque el Dhamma estaba allí por completo; simplemente estaba. No me sentí aferrada.

Antes de morir, comenzó un cántico. No tenía dificultad para respirar; más bien tenía una respiración hermosa, tranquila y llena de amor, llena de compasión por el mundo entero. No era "Yo" ni "Mío". Ese momento fue muy puro; me había rendido totalmente al Dhamma.

Habíamos estado muy apegados el uno al otro y sabíamos que eso no era bueno. Habíamos esperado que Vipassana nos mostrara la forma de superarlo. A veces me preguntaba si realmente funcionaría cuando llegara el momento final, y así fue. Estaba perdiendo al amor de mi vida, a mi mejor amigo, a mi mentor. Lo dejé partir; no me aferré a él ni traté de retenerlo. Ni siquiera tuve que pensar en ello; simplemente sucedió de esa manera. No solo fue una alegría, fue un honor estar con él y vivir esto con él, ayudarlo en esos últimos momentos. Me llené de alegría. Es difícil de explicar.

Con su último aliento, me invadió una energía que no puedo explicar. Simplemente me recorrió una energía maravillosa. Fue reconfortante y, en ese momento, supe que había pasado de la vida a la muerte.

Fue entonces cuando algo me quedó claro. Finalmente entendí. Había estado meditando durante nueve años, consciente de mis sensaciones y siendo ecuánime con la comprensión de *anicca*. Me quedó tan claro como el cristal: esto era *anicca*. Esto era.

Mi corazón estaba abierto de par en par. Yo no era Diane. Estaba totalmente en el momento presente con un entendimiento completo de *anicca*, la impermanencia de todas las cosas. Estaba completamente desapegada de todo y me sentía llena de alegría porque él pudo darme el regalo de la comprensión de este momento. Lo tendré conmigo para siempre y espero poder compartirlo con otras personas.

Después de que Terrel exhaló su último aliento, hubo lágrimas, pero no dolor, sólo una alegría sobrecogedora. Es difícil de explicar eso, porque la gente cree que cuando alguien acaba de perder al amor de su vida, debe estar totalmente fuera de sí. Pero yo estaba llena de *mettā*.

Unas horas después de su muerte, vinieron a recoger el cuerpo para llevárselo a la funeraria. Me senté en la mecedora de la sala, sola. Miré todos sus tesoros a mi alrededor y me di cuenta de que el único tesoro que se llevó consigo fue su Dhamma.

Por un tiempo, no pude tomar decisiones. Iba a hacer algo y me quedaba parada como si estuviera esperándolo. Siempre tomábamos las decisiones juntos, incluso las más pequeñas. Esta cercanía es lo que la gente extraña cuando ha estado con alguien durante mucho tiempo. Hay un vacío con el que resulta muy difícil lidiar.

Desde su muerte, ha habido lágrimas y momentos de dolor. Lo extraño, pero como tengo esta práctica, puedo sentarme en mi cojín. Me siento allí y me concentro en mi respiración, incluso cuando las lágrimas ruedan por mis mejillas, observando la soledad, la tristeza, el vacío, el dolor en mi corazón, sintiendo lástima por mí misma. Solo lo observo y dejo que haga lo suyo.

Jarā vyādhi se mauta se,
lade akelā eka.
Koī sātha na de sake,
parijana svajana aneka.

Vejez, enfermedad, muerte,
nos enfrentamos a todas ellas solos.
Nadie puede compartirlas con nosotros,
aunque muchos sean cercanos y queridos.

—*Doha* en hindi, S. N. Goenka

S. N. Goenka
1924–2013

70 años han terminado

A continuación, sigue la traducción de un artículo de Goenkaji, publicado originalmente en la edición de febrero de 1994 del Vipaśhyana Patrika en hindi.

Mi vida ha visto 70 otoños. ¿Quién sabe cuántos años me quedan? ¿Cómo puedo utilizar mejor los años que me quedan? Que se mantenga esta consciencia.

En esta ocasión me vienen a la mente algunas palabras benéficas del Buda. Palabras dichas en Sāvatthī, en el Jetavanarāma de Anāthapiṇḍika. Por la noche un *devaputta* llegó a encontrarse con el Buda. Le expresó sus pensamientos al Buda en un *gāthā* de cuatro versos:

Accenti kālā, tarayanti rattiyo
Vayoguṇā anupubbaṃ jahanti
Etaṃ bhayaṃ maraṇe pekkhamāno
Puññāni kayirātha sukhāvahāni

El tiempo pasa, las noches pasan.
La vida gradualmente está llegando a su fin.
Observando el miedo a la muerte (aproximándose)
Realizad acciones meritorias que produzcan frutos gratos.

Alguien dijo correctamente, "La mañana llega, la tarde llega; de la misma manera llega el final de la vida". Por lo tanto, no permitáis que esta invaluable vida humana termine en vano. Realizad acciones meritorias que produzcan frutos gratos, aunque sólo sea por temor a la muerte que se aproxima. Si realizamos acciones meritorias, resultarán en felicidad; si realizamos acciones demeritorias, nos causarán sufrimiento. Esta es una ley inquebrantable de la naturaleza. Por lo tanto, para evitar sufrimiento y disfrutar la felicidad, es mejor realizar acciones meritorias que acciones demeritorias.

No sabemos cuántas veces hemos estado aplastados bajo la rueda siempre cambiante de la existencia, ni el alcance de la felicidad y el sufrimiento mundanos en esta vida, ni cuánto tiempo esta rueda de felicidad y sufrimiento continuará en el futuro.

El Buda descubrió un sendero simple y directo hacia la liberación total de esta rueda de la existencia y lo hizo fácilmente accesible para todos. Él enseñó a las personas la técnica de Vipassana, que permite liberarse de la rueda de la existencia y alcanzar la eterna, inmutable, *nibbānaṃ paramaṃ sukhaṃ*: la felicidad última, la paz suprema del *nibbāna*, que es infinitamente superior a todos los placeres mundanos.

Pero esta liberación es sólo posible cuando se rompe el hábito de correr descuidadamente tras el gozo de los placeres mundanos. Y esto es lo que Vipassana nos permite hacer: romper el hábito de multiplicar los *saṅkhāras* de avidez y aversión que yacen en las profundidades de la mente subconsciente. Desenterrad los *saṅkhāras* de la avidez de placer y la aversión al sufrimiento. Erradicad el antiguo hábito de reacción ciega.

Mientras persista la avidez por los placeres sensuales, continuará surgiendo la aversión hacia el sufrimiento mundano. Debido al anhelo y la aversión, la rueda de la existencia seguirá girando. Sólo cuando la rueda de la existencia se interrumpa, podrá alcanzarse la paz última, que es supra mundana, está más allá de los mundos, más allá de la ronda de la existencia, más allá del campo de los sentidos. Con este propósito, el Buda enseñó la indispensable técnica de Vipassana.

Por lo tanto, al escuchar el *gāthā*, el Buda cambió la cuarta frase:

Lokāmisaṃ pajahe santipekkho

Quien espera la paz suprema
deberá renunciar al deseo de la felicidad mundana.

Sólo mediante la práctica ferviente de Vipassana, uno puede erradicar los deseos mundanos. Mientras practica Vipassana, un meditador debe estar consciente de su muerte inminente, pero no debe haber ni rastro de miedo. Cuando llegue la muerte, uno deberá estar constantemente preparado para ella con una mente tranquila.

En su cumpleaños, un meditador de Vipassana ciertamente deberá considerar el pasado. Deberá hacer la firme resolución de no repetir los errores cometidos anteriormente y de continuar realizando acciones meritorias durante el resto de su vida. La acción meritoria más importante de todas es la práctica de la técnica liberadora de Vipassana. Practicad diligentemente, no la descuidéis. No pospongáis la práctica de hoy para mañana. Que estas palabras del Buda resuenen constantemente en vuestros oídos, como una advertencia:

Ajjeva kiccamātappaṃ
Kojaññā maraṇaṃ suve

Realizad el trabajo de meditación hoy mismo.
(No lo pospongáis)
Quién sabe, la muerte podría llegar mañana.

Uno no invita a la muerte, pero cuando llega no hay necesidad de temerle. Estemos preparados en todo momento.

De vez en cuando debemos practicar *maraṇānusati* (consciencia de la muerte). He comprobado por propia experiencia que es muy beneficioso. Mientras se practica, uno debe examinar su propia mente: "Si muero mañana por la mañana, ¿cuál será la naturaleza de mi último momento mental de esta vida? ¿Quedará algún apego, aunque sea para completar alguna misión del Dhamma?

Siempre que surja en la mente un *saṅkhāra* de alguna emoción intensa, debemos inmediatamente practicar *maraṇānusati* y entender, "Si me muero en el siguiente instante, ¿En qué dirección temible esta emoción desviará la corriente del devenir? Tan pronto como surja esta conciencia, será fácil liberarse de esa emoción.

Existe otra ventaja al practicar maraṇānusati de vez en cuando. Uno piensa "¿Quién sabe durante cuántas vidas he estado rodando en este ciclo de existencia? Esta vez, como resultado de alguna acción meritoria, obtuve la valiosa vida de un ser humano; he entrado en contacto con el Dhamma puro; he desarrollado la fe en el Dhamma, libre de rituales sin significado, de filosofías y barreras sectarias. Pero ¿Qué beneficio he obtenido de ello?"

Habiendo hecho esta evaluación, cualesquiera que sean las deficiencias que uno encuentre, uno desarrolla entusiasmo para corregirlas. No sé si la muerte llegará mañana por la mañana o después de cien otoños. Pero sin importar cuántos días me queden por vivir, los usaré para perfeccionar mis *pāramitās* con una mente alegre y haciendo que mi vida humana tenga sentido. Sean cuales sean y lleguen cuando lleguen, -eso se lo dejo al Dhamma- los resultados serán siempre bienvenidos. Por mi parte, permitidme continuar, lo mejor que pueda, haciendo buen uso del tiempo que me queda en esta valiosa vida.

Para ello, permitid que estas inspiradoras palabras del Buda permanezcan con nosotros:

Uttiṭṭhe nappamajjeyya dhammaṃ sucaritaṃ care.

¡Levantaos! Vivid la vida del Dhamma con diligencia.

Continuad viviendo la vida del Dhamma y los resultados naturalmente serán beneficiosos.

—S. N. Goenka

Tumhehi kiccaṃātappaṃ,
akkhātāro tathāgatā;
paṭipannā pamokkhanti,
jhāyino mārabandhanā

Vosotros mismos debéis hacer el esfuerzo;
los Iluminados sólo nos muestran el camino.
Quienes practican meditación
se liberarán de las cadenas de la muerte.

—Dhammapada 20.276

Sabbapāpassa akaranaṃ,
kusalassa upasampadā;
sacittapariyodapanaṃ,
etaṃ buddhāna sāsanaṃ.

Absteneos de las acciones insanas;
realizad acciones piadosas;
purificad vuestra mente.
Esta es la enseñanza de todos los Buddhas.

—Dhammapada 14.183

El Buda no enseñó el sufrimiento. Enseñó el sendero que conduce a la felicidad. Pero hay que trabajar con pleno esfuerzo y sin vacilar. Aunque os duelan las piernas, no os rindáis. Sabed que los sabios en el pasado han caminado por el mismo sendero.

—Venerable Webu Sayadaw

Apéndice

El arte de vivir: Meditación Vipassana

Basado en una charla dada por el señor, S. N. Goenka, en Berna, Suiza.

Todos buscamos la paz y la armonía, porque eso es lo que nos falta en la vida. De vez en cuando, todos experimentamos agitación, irritación, falta de armonía y, cuando sufrimos por estas miserias, no las guardamos para nosotros, sino que a menudo las transmitimos a los demás. La infelicidad impregna el ambiente alrededor de alguien desdichado y quienes entran en contacto con esa persona también se ven afectados. Ciertamente, esa no es la manera adecuada de vivir.

Debemos vivir en paz con nosotros mismos y en paz con los demás. Después de todo, los seres humanos somos seres sociales que tenemos que vivir dentro de una sociedad y tratar unos con otros. Pero ¿cómo vamos a vivir en paz? ¿Cómo podemos permanecer en armonía por dentro y mantener la paz y la armonía a nuestro alrededor, para que otros también puedan vivir en paz y armonía?

Para liberarnos de nuestra desdicha, tenemos que conocer la razón básica de la misma, la causa del sufrimiento. Si investigamos el problema, queda claro que cada vez que comenzamos a generar alguna negatividad o impureza en la mente estamos destinados a ser infelices. La negatividad, una contaminación o impureza mental, no pueden coexistir con la paz y la armonía.

¿Cómo empezamos a generar negatividad? Una vez más, al investigar, queda claro. Nos sentimos desdichados cuando estamos con alguien que se comporta de una manera que no nos gusta o cuando sucede algo que nos desagrada. Suceden cosas no deseadas y creamos tensión interna, las cosas que deseamos no suceden, algún obstáculo se interpone, y nuevamente creamos tensión interna, nos llenamos de nudos. Y durante toda la vida, las cosas no deseadas siguen sucediendo, las cosas

que deseamos pueden suceder o no y este proceso de reacción, de atar nudos —nudos Gordianos—hace que toda la estructura física y mental esté tan tensa, tan llena de negatividad, que la vida se vuelve desdichada.

Una manera de resolver este problema sería arreglárnoslas para que en nuestra vida no ocurriera nada indeseado, para que todo sucediera siempre tal como deseamos. Para lograrlo deberíamos desarrollar en nosotros mismos el suficiente poder, o bien conseguir la ayuda de alguien que lo tenga, para que las cosas no deseadas no sucedan y sólo sucedan las cosas deseadas. Pero eso es imposible. No existe nadie en el mundo cuyos deseos se cumplan siempre, en cuya vida todo transcurra según sus deseos, sin que suceda algo no deseado. Constantemente ocurren cosas contrarias a nuestros deseos y anhelos. Entonces surge la pregunta: ¿Cómo podemos dejar de reaccionar ciegamente cuando nos enfrentamos a cosas que no nos gustan? ¿Cómo podemos dejar de generar tensión y permanecer en paz y armonía?

Tanto en la India como en otros países, hubo personas santas y sabias que estudiaron este problema —el problema del sufrimiento humano—y encontraron una solución. Si sucede algo no deseado y empezamos a reaccionar generando ira, miedo o cualquier negatividad, entonces, tan pronto como sea posible, hay que desviar la atención hacia otra cosa. Por ejemplo, os levantáis, tomáis un vaso de agua y empezáis a beber; de esta manera la ira no sólo no se multiplicará, sino que empezará a disminuir; o empezáis a contar: uno, dos, tres, cuatro... o empezáis a repetir una palabra, una frase, o algún mantra, tal vez el nombre de un dios o de una persona santa hacia la que sentís devoción. Así la mente se distrae y, hasta cierto punto, estaréis libres de la negatividad, libres de la ira.

Esta solución era útil, funcionaba y aún funciona. Respondiendo así, la mente se siente libre de agitación. No obstante, esta solución funciona sólo a nivel consciente. De hecho, al desviar la atención se empuja la negatividad hacia lo más profundo del inconsciente donde continuáis generando y multiplicando la misma impureza. En la superficie hay una capa de paz y armonía,

pero en las profundidades de la mente hay un volcán dormido de negatividad reprimida que tarde o temprano puede hacer erupción en una violenta explosión.

Otros exploradores de la verdad interior fueron aún más lejos en su búsqueda y, al experimentar la realidad de la mente y de la materia dentro de sí mismos, reconocieron que desviar la atención sólo es huir del problema. Escapar no es una solución, hay que enfrentarse al problema. Cuando surja una negatividad en la mente, simplemente observadla, enfrentadla. Tan pronto como comencéis a observar la impureza mental, esta empezará a perder su fuerza y poco a poco se irá marchitando.

Es una buena solución que evita los dos extremos: la supresión y la expresión. Enterrar la negatividad en el inconsciente no la erradicará, y permitir que se manifieste con una acción física o verbal dañina sólo creará más problemas. Pero si simplemente la observáis, la impureza desaparece y quedáis libres de ella.

Esto suena muy bien, pero ¿es realmente práctico? No es fácil enfrentarnos a nuestras propias impurezas. Cuando surge la ira, nos abruma tan rápidamente que ni siquiera nos damos cuenta de ello. Luego, dominados por la ira, cometemos actos físicos o verbales que nos dañan a nosotros mismos y a los demás. Más tarde, cuando la ira ha pasado, comenzamos a llorar y a arrepentirnos, pidiendo perdón a los demás o pidiendo perdón a Dios: "Oh, he cometido un error, por favor perdóname". Pero la próxima vez que nos encontremos en una situación similar, nuevamente reaccionaremos de la misma manera. Este arrepentimiento continuo no ayuda en absoluto.

La dificultad estriba en que no somos conscientes de cuándo comienza la negatividad. Empieza en la profundidad de la mente inconsciente y, cuando llega al nivel consciente, ha ganado tal fuerza que nos abruma y no podemos observarla.

Supongamos entonces que empleo a un secretario privado, para que me avise cuando surja la ira y me diga: "Mire, está surgiendo la ira". Pero como no puedo saber cuándo va a surgir, tendré que emplear a tres secretarios privados para tres turnos que cubran las veinticuatro horas del día. Digamos que puedo

mantener ese gasto y la ira comienza a surgir. De inmediato mi secretario diría: "Mire, la ira ha comenzado". Lo primero que haría sería reprenderlo: "¿Eres tonto, ¿crees que te pago para que me enseñes?" La ira me abrumaría de tal forma que un buen consejo no podría ayudarme.

Quizás la sabiduría prevalezca y no le regañe, sino que le diga: "Muchas gracias, ahora debo sentarme y observar mi ira". Sin embargo, ¿acaso es eso posible? Tan pronto como cierro los ojos y trato de observar la ira, el objeto de la ira viene inmediatamente a mi mente, ya sea una persona o un incidente cualquier cosa. Entonces no estoy observando la ira en sí. Simplemente estoy observando el estímulo externo de aquella emoción. Esto solo servirá para multiplicar mi ira y, por lo tanto, no es una solución. Es muy difícil observar cualquier negatividad abstracta, la emoción abstracta, disociada del objeto externo que originalmente la hizo surgir.

Sin embargo, alguien que llegó a la verdad última encontró una solución real. Descubrió que siempre que surge cualquier impureza en la mente, físicamente comienzan a suceder dos cosas simultáneamente. Una es que la respiración pierde su ritmo normal. Empezamos a respirar más fuerte cada vez que la negatividad llega a la mente. Esto es fácil de observar. A un nivel más sutil, se inicia una reacción bioquímica en el cuerpo que resulta en cierta sensación. Cada impureza generará algún tipo de sensación dentro el cuerpo.

Esto nos ofrece una solución práctica, una persona común no puede observar las impurezas abstractas de la mente—miedo, ira o pasión abstractos— pero, con un entrenamiento y la práctica adecuados, es muy fácil observar la respiración y las sensaciones del cuerpo, las cuales están directamente relacionadas con las impurezas mentales.

La respiración y las sensaciones ayudarán de dos formas. Primero, serán como secretarios privados. Tan pronto como surja la negatividad en la mente, la respiración dejará de ser normal y empezará a gritar: "¡Algo ha salido mal!". Y no podemos reprender a la respiración; tenemos que aceptar la advertencia.

Del mismo modo, las sensaciones nos dirán que algo ha salido mal. Luego, habiendo sido advertidos, podemos comenzar a observar la respiración, a observar las sensaciones y muy rápidamente nos daremos cuenta de que la negatividad desaparece.

Este fenómeno físico-mental es como una moneda de dos caras. Por un lado, están los pensamientos y las emociones que surgen en la mente; por otro lado, están la respiración y las sensaciones en el cuerpo. Todos los pensamientos y emociones, todas las impurezas mentales que surgen se manifiestan en la respiración y en las sensaciones de ese momento. Así, al observar la respiración o las sensaciones, de hecho, estamos observando las impurezas mentales. En vez de huir del problema, nos enfrentamos a la realidad tal y como es. Como resultado, descubrimos que estas impurezas pierden su fuerza; ya no nos dominan como en el pasado. Si perseveramos, finalmente desaparecerán por completo y comenzaremos a vivir una vida en paz y feliz, una vida cada vez más libre de negatividades.

De esta forma la técnica de la auto-observación nos muestra la realidad en sus dos vertientes, interior y exterior. Anteriormente, sólo mirábamos al exterior y nos perdíamos la verdad interna. Siempre buscábamos en el exterior la causa de nuestra infelicidad. Siempre culpábamos y tratábamos de cambiar la realidad externa. Al ignorar la realidad interior, no comprendíamos que la causa del sufrimiento reside en nuestro interior, en nuestras propias reacciones ciegas ante las sensaciones agradables o desagradables.

Ahora, con la práctica, podemos ver la otra cara de la moneda, podemos ser conscientes de nuestra respiración y también de lo que ocurre en nuestro interior. Sea lo que sea, respiración o sensación, aprendemos simplemente a observarla sin perder nuestro equilibrio mental. Dejamos de reaccionar y de multiplicar nuestra desdicha y permitimos que las impurezas se manifiesten y desaparezcan.

Cuanto más se practique esta técnica, más rápidamente se disolverán las negatividades. Gradualmente, la mente se libera de las impurezas y se hace pura. Una mente pura siempre está llena de amor, amor desinteresado hacia los demás, llena de

compasión por el sufrimiento y los fracasos de los demás, llena de alegría por su éxito y felicidad, llena de ecuanimidad ante cualquier situación.

Cuando uno llega a esta etapa, todo el patrón habitual de su vida cambia; ya no es posible cometer actos físicos o verbales que puedan perturbar la paz y la felicidad de los demás. En cambio, una mente equilibrada no solo está llena de paz, sino que el ambiente que la rodea se impregna de paz y de armonía, y esto comenzará a afectar a otros, ayudándolos también.

Al aprender a mantenernos equilibrados frente a todo lo que experimentamos en nuestro interior, desarrollamos también el desapego hacia todo lo que se encuentra en las situaciones externas. Sin embargo, este desapego no es escapismo o indiferencia ante los problemas del mundo. Quienes practican Vipassana con regularidad se sensibilizan más con los sufrimientos de los demás y hacen todo lo posible para aliviar el sufrimiento de cualquier manera que puedan, sin agitación, sino con una mente llena de amor, compasión y ecuanimidad. Aprenden la sagrada indiferencia, aprenden cómo comprometerse por completo, participar plenamente en ayudar a los demás, manteniendo simultáneamente el equilibrio mental. De esta manera, permanecen llenos de paz y de felicidad mientras trabajan por la paz y la felicidad de los demás.

Esto es lo que enseñó el Buda: un arte de vivir. Nunca estableció ni enseñó ninguna religión, ningún "ismo". Nunca instruyó a quienes acudían a él para que practicaran ningún rito o ritual, ninguna formalidad vacía. En cambio, les enseñó a observar la naturaleza tal y como es, observando la realidad interior. Debido a nuestra ignorancia, seguimos reaccionando de formas que nos perjudican a nosotros mismos y a los demás, pero cuando surge la sabiduría, —la sabiduría de observar la realidad tal y como es— desaparece el hábito de reaccionar. Cuando dejamos de reaccionar a ciegas, somos capaces de realizar actos verdaderos, acciones que proceden de una mente equilibrada, una mente que ve y comprende la verdad. Tal acción sólo puede ser positiva, creativa, provechosa para nosotros y para los demás.

Es necesario entonces "conocerse a sí mismo", consejo que todos los sabios han dado. Conocerse no sólo intelectualmente en el ámbito de las ideas y teorías, no solo emocional o devocionalmente, aceptando a ciegas lo que hemos escuchado o leído. Ese conocimiento no es suficiente. Más bien, debemos conocer la realidad a través de la experiencia. Debemos experimentar directamente la realidad de este fenómeno físico-mental, pues esto es lo único que nos ayudará a liberarnos de nuestro sufrimiento.

Esta experiencia directa de nuestra propia realidad interior, esta técnica de autoobservación es lo que se llama meditación Vipassana. En el idioma que se utilizaba en la India en la época del Buda "*passana*" significaba ver las cosas en la forma ordinaria, con los ojos abiertos; pero "*vipassana*" es observar las cosas como realmente son, no solo como parecen ser. La verdad aparente tiene que ser penetrada, hasta llegar a la verdad última de toda la estructura psicofísica. Cuando experimentamos esta verdad, aprendemos a dejar de reaccionar ciegamente, a dejar de generar negatividades y, de forma natural, las impurezas antiguas se van erradicando gradualmente. Nos liberamos de la desdicha y experimentamos la verdadera felicidad.

Hay tres pasos en la formación impartida en un curso de meditación. El primer paso es abstenerse de cualquier acción física o verbal que pueda perturbar la paz y la armonía de los demás. No podemos trabajar para liberarnos de nuestras impurezas mentales si al mismo tiempo continuamos realizando actos de obra o de palabra que multipliquen estas impurezas. Por lo tanto, un código de moralidad es el primer paso esencial de la práctica. Nos comprometemos a no matar, a no robar, a no tener una conducta sexual inadecuada, a no mentir y a no consumir intoxicantes. Al abstenernos de tales acciones, permitimos a la mente que se serene lo suficiente para poder seguir adelante.

El segundo paso es desarrollar cierto dominio sobre esta mente salvaje entrenándola para que permanezca fija en un solo objeto, la respiración. Uno intenta mantener la atención en la respiración durante el mayor tiempo posible. Este no es un

ejercicio de respiración porque uno no regula la respiración. En cambio, uno observa la respiración natural tal como es, cuando entra y cuando sale. De esta manera, uno calma aún más la mente para que no sea dominada por intensas negatividades. Al mismo tiempo, uno está concentrando la mente, haciéndola más aguda y penetrante, capaz de realizar el trabajo de introspección.

Estos dos primeros pasos, vivir una vida con moralidad y controlar la mente, son muy necesarios y beneficiosos en sí mismos, pero no conducirán a la supresión de las negatividades, a menos que uno dé un tercer paso, que consiste en purificar la mente de las impurezas, desarrollando la percepción de nuestra propia naturaleza. Esto es Vipassana, experimentar la propia realidad mediante la observación sistemática y desapasionada dentro de uno mismo, del fenómeno de mente-materia en constante cambio que se manifiesta en forma de sensaciones. Esta es la culminación de la enseñanza del Buda: la auto purificación a través de la autoobservación.

Esto puede ser practicado por todos. Todos nos enfrentamos al problema del sufrimiento. Es una enfermedad universal que requiere un remedio universal, no sectario. Cuando uno sufre de ira, no es una ira budista, una ira hinduista, o una ira cristiana. La ira es ira. Cuando uno se agita como resultado de esta ira, esta agitación no es cristiana, ni judía, ni musulmana. La enfermedad es universal y el remedio también debe ser universal.

Vipassana es tal remedio. Nadie se opondrá a un código de vida que respete la paz y la armonía de los demás. Nadie puede objetar nada contra el desarrollo del control sobre la mente. Nadie se opondrá a desarrollar una percepción interior de nuestra propia naturaleza, mediante la cual es posible liberar la mente de las negatividades. Vipassana es un sendero universal.

Al observar la realidad tal y como es, mediante la observación de la verdad interior, se llega a conocerse a uno mismo directamente a través de la experiencia. A medida que uno práctica, sigue liberándose de la desdicha que acarrean las impurezas mentales. Partiendo de la verdad burda, externa y aparente, se penetra hasta la verdad última de la mente y

la materia. Entonces uno trasciende eso y experimenta una verdad que está más allá de la mente y la materia, más allá del tiempo y el espacio, más allá del campo condicionado de la relatividad: la verdad de la liberación total de todas las negatividades, de todas las impurezas, de todo el sufrimiento. Cualquiera que sea el nombre que uno dé a esta verdad última es irrelevante, ella es el objetivo final de todos nosotros.

¡Que experimentéis esta verdad última! ¡Que todos se liberen de la desdicha! ¡Que todos gocen de una paz auténtica, una armonía real, una felicidad real!

Que todos los seres sean felices.

—S. N. Goenka

La práctica de *Mettā Bhāvanā* en la meditación Vipassana

una presentación en el Seminario de Meditación Vipassana en Dhamma Giri, India, en diciembre de 1986

La práctica de *mettā-bhāvanā* (meditación de amor compasivo) es un complemento importante a la técnica de meditación Vipassana. De hecho, es su resultado lógico. En *mettā-bhāvanā* uno irradia bondad amorosa y buena voluntad hacia todos los seres, cargando deliberadamente el ambiente circundante con vibraciones tranquilizadoras y positivas de amor puro y compasivo. El Buda enseñó a sus seguidores a desarrollar *mettā* para poder llevar vidas más pacíficas y armoniosas, y ayudar a otros a hacerlo también. Se incentiva a los estudiantes de Vipassana a seguir esa instrucción, porque *mettā* es la forma de compartir con todos los demás la paz y la armonía que estamos desarrollando.

Los comentarios del *Tipiṭaka* declaran: *Mijjati siniyhatiṛti mettā*—"Aquello que nos inclina hacia una disposición amistosa es mettā". Es un deseo sincero, sin rastro de mala voluntad, para el bienestar y beneficio de todos. *Adosoṛti mettā*—"La no aversión es *mettā*". La característica principal de *mettā* es una actitud benevolente. Culmina con la identificación de uno mismo con todos los seres, el reconocimiento de la comunión de toda la vida.

Entender este concepto intelectualmente es bastante fácil, pero resulta mucho más difícil desarrollar esta actitud en uno mismo. Para hacerlo se requiere de la práctica, por lo que tenemos la técnica de *mettā-bhāvanā*, el cultivo sistemático de la buena voluntad hacia los demás. Para ser realmente eficaz, la meditación de *mettā* debe ser practicada junto con la meditación Vipassana. Mientras las negatividades, tales como la aversión, dominen la mente, será inútil formular pensamientos conscientes de buena

voluntad, y hacerlo sería meramente un ritual desprovisto de significado profundo. Sin embargo, cuando con la práctica de Vipassana se eliminan las negatividades, la buena voluntad brota en la mente de manera natural. Al salir de la prisión de la obsesión por nosotros mismos, comenzamos a preocuparnos por el bienestar de los demás.

Por esta razón, la técnica de *mettā-bhāvanā* se introduce solo al final de un curso Vipassana, después de que los participantes han pasado por el proceso de purificación. En ese momento los meditadores con frecuencia sienten un profundo deseo por el bienestar de los demás, lo que hace que su práctica de *mettā* sea verdaderamente efectiva. Aunque se le dedica un tiempo limitado en un curso, *mettā* puede ser considerada como la culminación de la práctica de Vipassana.

El *Nibbāna* solo puede ser experimentado por aquellos cuyas mentes están llenas de amor compasivo y compasión por todos los seres. Simplemente desear ese estado no es suficiente: debemos purificar nuestra mente para poder alcanzarlo. Y lo hacemos mediante la meditación Vipassana; de ahí el énfasis en esta técnica durante un curso.

A medida que practicamos, tomamos consciencia de que la realidad subyacente del mundo, incluidos nosotros mismos, es un surgimiento y una desaparición de momento a momento. Nos damos cuenta de que el proceso de cambio continúa más allá de nuestro control e independientemente de nuestros deseos. Gradualmente entendemos que cualquier apego a lo efímero e insustancial nos produce sufrimiento. Aprendemos a permanecer desapegados y a mantener el equilibrio de nuestras mentes ante cualquier fenómeno transitorio. Entonces comenzamos a experimentar lo que es la verdadera felicidad: no la satisfacción del deseo o la prevención del miedo, sino la liberación del ciclo del deseo y el miedo. A medida que se desarrolla la serenidad interior, vemos claramente cómo otros están enredados en el sufrimiento y, naturalmente, surge el deseo; "Que todos los seres encuentren lo que hemos encontrado: la salida de la desdicha, el sendero de la paz". Esta es la voluntad adecuada para practicar *mettā-bhāvanā*.

Mettā no es un rezo, ni tampoco es la esperanza de que algún agente externo nos ayude. Por el contrario, es un proceso dinámico que produce un ambiente de apoyo en el que otros pueden actuar para ayudarse a sí mismos. *Mettā* puede dirigirse hacia una persona en particular o puede ser omnidireccional. La comprensión de que *mettā* no es producida por nosotros, hace que su transmisión sea verdaderamente desinteresada.

Para transmitir *mettā*, la mente debe estar tranquila, equilibrada y libre de negatividad. Este es el tipo de mente que se desarrolla con la práctica de Vipassana. Un meditador sabe por experiencia cómo la ira, la antipatía o la mala voluntad, destruyen la paz y frustran cualquier esfuerzo por ayudar a los demás. Sólo cuando se elimine el odio y se desarrolle la ecuanimidad, podremos ser felices y desear felicidad a los demás. Las palabras "Que todos los seres sean felices" tienen gran fuerza solo cuando se pronuncian con una mente pura. Respaldadas por esta pureza, sin duda serán efectivas para fomentar la felicidad de los demás.

Por lo tanto, debemos examinarnos a nosotros mismos antes de practicar *mettā-bhāvanā* para comprobar si realmente somos capaces de transmitir *mettā*. Si encontramos tan siquiera una pizca de odio o aversión en nuestras mentes, debemos abstenernos en ese momento; de lo contrario, lo que transmitiremos será negatividad, causando daño a los demás. Sin embargo, si la mente y el cuerpo están llenos de serenidad y bienestar, es natural y apropiado compartir esta felicidad con los demás: "Que todos los seres sean felices; que se liberen de todas las impurezas que son la causa del sufrimiento. Que todos los seres estén en paz".

Esta actitud amorosa nos permite enfrentar las vicisitudes de la vida de una forma más hábil. Supongamos, por ejemplo, que uno se encuentra a una persona que actúa deliberadamente con mala voluntad para dañar a otros. La respuesta común—reaccionar con miedo y odio—es egocéntrica, no hace nada para mejorar la situación y, de hecho, magnifica la negatividad. Sería mucho más útil mantener la calma y el equilibrio, con un sentimiento de buena voluntad, especialmente hacia la persona que está actuando de forma equivocada. Esta no debe ser una

mera postura intelectual, un revestimiento para la negatividad no resuelta. El *mettā* funciona solamente si fluye de una forma espontánea de una mente purificada.

La serenidad obtenida con la meditación Vipassana da lugar a sentimientos de *mettā* y, a lo largo del día, esto continuará afectándonos tanto a nivel personal como a nuestro entorno de manera positiva. Por lo tanto, Vipassana tiene en última instancia una doble función: brindarnos felicidad al purificar nuestra mente y ayudarnos a fomentar felicidad para los demás preparándonos para practicar *mettā*. Después de todo, ¿cuál es el propósito de liberarnos de la negatividad y el egoísmo si no compartimos estos beneficios con los demás? En un retiro nos aislamos temporalmente del mundo, para poder regresar y compartir con otros lo que hemos ganado en soledad. Estos dos aspectos de la práctica de Vipassana son inseparables.

En estos tiempos de malestar generalizado, desigualdad económica y disturbios violentos, la necesidad de *mettā-bhāvanā* es más grande que nunca. Para que la paz y la armonía reinen en todo el mundo, primero deben establecerse en las mentes de todos sus habitantes.

Reconocimientos

La mayoría de los artículos contenidos en esta antología llevan el nombre del Sr. S. N. Goenka (SNG). Los editores quisieran expresar su gratitud a Goenkaji y al Instituto de Investigación Vipassana (VRI), Igatpuri, India, por permitir el uso de este material.

Los artículos del Boletín Informativo (*Vipassana Newsletter)* incluyen: "La muerte de mi madre en el Dhamma" por SNG, "Tal como era / Tal como es" de Graham Gambie, "Tara Jadhav: Una muerte ejemplar" por SNG, "*Kamma*—La verdadera herencia" por SNG, "Ratilal Mehta: Una vida y muerte en Dhamma" por SNG, "Parvathamma Adaviappa: Ecuanimidad ante las enfermedades terminales" por el Sr. S. Adaviappa, "Trabajad en vuestra propia salvación" por SNG, y "Setenta años han terminado" por SNG.

Otro material de VRI incluye: "Qué es *Vipassana*", "El arte de vivir: meditación *Vipassana*", "La práctica de *Mettā Bhāvanā* en la meditación *Vipassana*" y el Glosario, así como las diferentes citas y traducciones de las escrituras por SNG y Sayagyi U Ba Khin. Todos los *dohas* (coplas) en hindi son parte de "Venid Gente del Mundo" por SNG. Las preguntas a Goenkaji, Partes I, II, III provienen de varias fuentes, incluido el Boletín Informativo (*Vipassana Newsletter)* y entrevistas privadas.

"La muerte de Graham" por Anne Doneman apareció previamente en Comprendiendo el Cambio (*Realizing Change)* de Ian Hetherington, Publicaciones de Investigación Vipassana (*Vipassana Research Publications*).

"Lo que sucede al morir" por SNG apareció primero en el diario Sayagyi U Ba Khin Journal, VRI.

"*Paṭicca Samuppāda*—La Ley de la Origen Dependiente" es parte de Resumen de los Discursos (*The Discourse Summaries*), Día 5, VRI.

Las citas del Venerable Webu Sayadaw son parte de *El camino hacia la máxima calma* (*The Way to Ultimate Calm)*, traducido por Roger Bischoff, Sociedad de Publicaciones Budistas (*Buddhist Publication Society*), 2001.

El material de *Viviendo en el momento presente* y *enfrentarse a la muerte sin miedo*, se obtuvo de entrevistas privadas con Susan Babbitt, y con Terrell y Diane Jones. Parte de *Viviendo en el momento presente* también fue publicado en Únanse a la Danza Cósmica (*Join the Cosmic Dance)*, The Hellbox Press.

La entrevista de Rodney Bernier, *Sonriendo hasta la muerte*, fue proporcionada por Evie Chauncey.

El torrente de lágrimas traducido por C.A.F. Rhys Davids, fue tomado de *El libro de los refranes afines Parte II*, Sociedad de Textos en Pali (*The Book of Kindred Sayings Part II, Pali Text Society.*)

La carta *Gratitud Eterna* por John Wolford fue compartida por la madre de John, Laurie Campbell. Gracias también a Laurie y a Gabriela Ionita, por darnos permiso para publicar sus cartas personales a Goenkaji.

Los versos de Ambapālī— de *Los grandes discípulos del Buda: Su vida, su obra, su legado*, por Nyanaponika Thera y Helmuth Hecker. Copyright 2003 por la Sociedad de Publicación Budista (*Buddhist Publication Society*.) Vueltas a imprimir con el permiso de The Permissions Company, Inc., de parte de Wisdom Publications, www.wisdompubs.org.

Los versos *Dhammapada 41, 128, 165, 288 y 289* son la traducción de Harischandra Kaviratna's, cortesía de la Universidad de Prensa Teosófica, Pasadena (*California Theosophical University Press, Pasadena*, California.)

Paṭhama-ākāsa Sutta apareció en el diario *Vipassana Journal*, VRI.

Aṅguttara Nikāya II, 10, Traducido por Ven. S. Dhammika, es parte de *Las gemas del buen Dhamma* (*Gemstones of the Good Dhamma*,) Sociedad de Publicación Budista (*Buddhist Publication Society.*)

Las fuentes de otros versos citados del *Tipiṭaka*, desafortunadamente son desconocidas. Los editores se disculpan sinceramente con los traductores fidedignos por utilizar su trabajo sin ser citados.

La portada fue diseñada por Irek Sroka, y la contraportada fue diseñada por Julie Schaeffer.

Los créditos de fotografía: Graham Gambie, cortesía de Anne Donemon, Rodney Bernier tomada por Patrick McKay y Ratilal Metha cortesía de Himanshu Mehta.

Edición de línea realizada por Luke Matthews, Ben Baroncini, Michael Solomon, Peter Greene, William Hart, Frank Tedesco, Julie Schaeffer y otros.

Edición de fotografía hecha por Eric M. Madigan.

Finalmente, gracias a mi esposo Bill por su sabiduría y su paciencia inquebrantable al ayudarme con la preparación de esta antología en todas sus etapas.

Glosario

En esta lista están incluidos los términos en pāḷi (y algunos en hindi y birmano) que aparecen en el texto.

ānāpāna – Respiración; inhalación-exhalación. Con frecuencia utilizada como una versión corta de *ānāpāna-sati:* Consciencia de la respiración.

anattā – No Yo, no ego, sin esencia, sin substancia. Una de las tres características básicas de todo fenómeno, junto con *anicca* y *dukkha*.

anicca – Impermanente, efímero, cambiante. Una de las tres características básica de todo fenómeno, junto con *anattā* y *dukkha*.

arahant – Ser liberado; aquél que ha destruido completamente las impurezas de la mente.

bhāva – El devenir, la continuidad de la vida y la muerte.

bhāvanā – El desarrollo mental, la meditación. Las dos divisiones de *bhāvanā* son el desarrollo de la tranquilidad (*samatha-bhāvanā*), que corresponde a la concentración de la mente (*samādhi*); y el desarrollo de la visión cabal (*vipassanā-bhāvanā*), que corresponde a la sabiduría (*paññā*). El desarrollo de *samatha* conduce a los estados mentales de absorción; el desarrollo de *Vipassana* conduce a la liberación.

Bhāvatu sabba maṅgalaṃ – Deseo tradicional de buena voluntad—literalmente, "Que todos los seres estén bien, que sean felices".

bhikkhu – Monje (budista); meditador.

bhikkhunī – Monja (budista); meditadora.

brahma-loka – Uno de los veinte planos más elevados de existencia.

Buda – Persona Iluminada; aquél que descubre el sendero de la liberación, lo practica y alcanza la meta final con su propio esfuerzo.

dāna – Generosidad, caridad; donación.

deva – Deidad; un ser celestial. También, *devaputta* – hijo de un *deva*.

dhamma – Fenómeno; objeto de la mente; naturaleza; ley natural; ley de la liberación, es decir, la enseñanza de una persona iluminada (en sánscrito, dharma).

doha – (hindi) Copla en rima.

dukkha – Sufrimiento, insatisfacción; una de las tres características básicas de todo fenómeno, junto con *anattā* y *anicca*.

gāthā – Verso de poesía.

Gotama – Clan o nombre de familia del Buda histórico. En sánscrito, Gautama.

Goenkaji – El Sr. S. N. Goenka. El sufijo "-ji" indica afecto y respeto.

jainismo – Religión india antigua, no teísta, que enfatiza la no violencia, la moralidad, la sabiduría y la necesidad del esfuerzo propio para lograr la liberación.

kāma – Deseo, placer sensual.

kamma – Acción; específicamente, una acción mental, verbal, o física que produce un efecto. (en sánscrito, *karma*).

loka – Universo; mundo; plano de existencia.

maṅgala – Bienestar, bendición, felicidad.

maraṇānusati – Consciencia plena de la muerte.

Mataji – Madre (hindi). En este contexto, la Sra. Goenka.

mettā – Amor compasivo; amor desinteresado, buena voluntad.

mettā bhāvanā – el cultivo sistemático de *mettā* mediante una técnica de meditación.

nibbāna – Extinción; libertad del sufrimiento, liberación; la realidad última; lo incondicionado (en sánscrito, *nirvāṇa*).

pāli – frase; texto. Textos grabados de la enseñanza del Buda, de ahí el lenguaje de estos textos. La evidencia histórica, lingüística y arqueológica demuestra que el *pāli* se hablaba en el norte de India en la época o cerca de la época del Buda.

paññā – Sabiduría. El tercero de los tres entrenamientos de la práctica del Noble Sendero Óctuple. Ver *ariya aṭṭhaṅgika magga*. Existen tres tipos de sabiduría: *suta-mayā paññā* (sabiduría recibida, es decir, sabiduría adquirida al escuchar a otros); *cintā-mayā paññā* (sabiduría obtenida por medio del análisis intelectual) y *bhāvanā-mayā paññā* (sabiduría desarrollada por medio de la experiencia personal directa). Sólo *bhāvanā-mayā paññā*, cultivada por la práctica de *vipassanā-bhāvanā*, puede purificar totalmente la mente.

pāramī / pāramitā – Perfección, virtud; cualidades mentales meritorias.

paṭicca-samuppāda – La cadena de origen dependiente, surgimiento condicionado, génesis causal. El proceso que nace por la ignorancia, por el cual los seres generan sufrimiento.

rūpa – Materia; objeto visual.

sādhu – "Bien hecho; bien dicho". Una expresión tradicional de aprobación y acuerdo, generalmente dicha tres veces.

samādhi – Concentración, control de la propia mente. El segundo de los tres entrenamientos que constituyen la práctica del Noble Sendero Óctuple. Ver *ariya aṭṭhaṅgika magga*. Cuando se cultiva como un fin en sí mismo, conduce a la obtención de estados de absorción mental (*jhāna*), pero no a la liberación total de la mente.

saṃsāra – Ciclo de renacimiento; mundo condicionado; reino de sufrimiento.

saṅkhāra – Actividad volitiva; formación mental o condicionamiento mental; reacción mental. Uno de los cuatro agregados mentales o procesos, junto con *viññāṇa*, *saññā*, y *vedanā* (en sánscrito, *samskāra*).

saññā – Percepción, reconocimiento. Uno de los cuatro agregados mentales o procesos, junto con *viññāṇa*, *vedanā* y *saṅkhāra*. *Saññā* está condicionada por los *saṅkhāras* propios pasados y, por lo tanto, transmite una imagen distorsionada de la realidad. La práctica de *Vipassana*, cambia *saññā* por *paññā*, la comprensión de la realidad tal y como es convirtiéndose entonces en

anicca-saññā, dukkha-saññā, anattā-saññā, asubhasaññā— la percepción de la impermanencia, del sufrimiento, del No-Yo, de la naturaleza ilusoria de la belleza.

sāsana – Dispensación de un Buda; período en el que está disponible la enseñanza de un Buda.

sati – Consciencia. *Ānāpāna-sati* –consciencia de la respiración. *Sammā-sati* –atención correcta, uno de los constituyentes del Noble Sendero Óctuple. Ver *ariya aṭṭhaṅgika magga.*

satipaṭṭhāna – El establecimiento de la consciencia, en cuatro aspectos:

kāyānupassanā – del cuerpo,

vedanānupassanā – de las sensaciones en el cuerpo

cittānupassanā – de la mente,

dhammānupassanā – de los contenidos de la mente.

Los cuatro se incluyen en la observación de *vedanā,* ya que las sensaciones se relacionan directamente con ambos, el cuerpo y la mente.

sayadaw – (birmano) Literalmente, "maestro real". Abad o monje mayor de un monasterio.

sayagyi– (birmano) Literalmente "gran maestro". Un título honorífico respetuoso.

sīla – Moralidad, abstención de acciones físicas y vocales que causen daño a uno mismo o a otros. El primero de los tres entrenamientos de la práctica del Noble Sendero Óctuple. Ver *ariya aṭṭhaṅgika magga.*

sutta – Discurso atribuido al Buda o a uno de sus discípulos principales (en sánscrito, *sutra*).

Tipiṭaka – Literalmente, "tres cestos". (en sánscrito, *tripiṭaka*)

Las tres colecciones de las enseñanzas del Buda:

vinaya-piṭaka– disciplina monástica,

sutta-piṭaka – discursos,

abhidhamma-piṭaka– exégesis sistemática filosófica del Dhamma.

U – (birmano) Señor.

vedanā – Sensación; sensación corporal. Uno de los cuatro agregados o procesos mentales, junto con *viññāṇa, saññā, y saṅkhāra*. Según la Cadena de Origen Dependiente, *taṇhā* (avidez), surge dependiente de *vedanā* (sensación). Ver *paṭicca-samuppāda*. Teniendo ambos aspectos, mentales y físicos, *vedanā* es un objeto de estudio adecuado del cuerpo y la mente. Al aprender a observar *vedanā* objetivamente, uno puede evitar nuevas reacciones de avidez o aversión y tener la experiencia directa dentro de uno mismo de la realidad de *anicca* (impermanencia). Esta experiencia es esencial para el desarrollo de *upekkhā* (ecuanimidad), y conduce a la liberación de la mente.

viññāṇa – Conciencia, cognición. Uno de los cuatro agregados o procesos, junto con *saññā*, *vedanā, y saṅkhāra.*

vipassanā – Literalmente, "ver de una manera especial". Introspección. Sabiduría que purifica la mente; específicamente, comprensión de la naturaleza impermanente, insatisfactoria e insustancial de la mente y el cuerpo. También, *vipassanā-bhāvanā*: – el desarrollo sistemático de la sabiduría a través de la observación de las sensaciones en el cuerpo.

Pragyājāgebalavatī,
aṅga-aṅga rama jāya.
Aṇu-aṇucetanahouṭhe,
cita nirmalahojāya.

Que surja la sabiduría con gran poder,
y se extienda por
todo vuestro ser,
vivificando cada átomo
y purificando la mente.

—*Doha* en hindi, S. N. Goenka

Centros de meditación Vipassana

Los cursos de meditación *Vipassana* según la enseñanza de S. N. Goenka en la tradición de Sayagyi U Ba Khin se llevan a cabo regularmente en muchos países del mundo.

La información, las fechas de los cursos a nivel mundial y los formularios de solicitud están disponibles en el sitio web de *Vipassana*.

www.dhamma.org

Sobre Pariyatti

Pariyatti se dedica a hacer disponibles las enseñanzas auténticas del Buda sobre la teoría del Dhamma (*pariyatti*) y la práctica de la meditación Vipassana (*paṭipatti*). Pariyatti es una organización benéfica sin fines de lucro 501 (c) (3) desde 2002, que se sostiene gracias a las contribuciones de personas que aprecian y desean compartir el valor incalculable de las enseñanzas del Dhamma. Te invitamos a visitar www.pariyatti.org para conocer nuestros programas, servicios y formas de apoyar la publicación y otros proyectos.

Publicaciones Impresas Pariyatti

Publicaciones de Investigación Vipassana (Vipassana Research Publications) – enfocados en Vipassana como lo enseña S.N. Goenka en la tradición de Sayagyi U Ba Khin.

BPS Ediciones Pariyatti (BPE) – títulos selectos de la Sociedad de Publicación Budista (Buddhist Publication Society), co-publicado por Pariyatti.

MPA Ediciones Pariyatti (MPA) - títulos selectos de la Myanmar Pitaka Association, co-publicado por Pariyatti.

Ediciones Digitales Pariyatti **(**títulos de audio y video, incluyendo discursos)

Prensa Pariyatti (Pariyatti Press) – títulos clásicos impresos y escritos inspiradores por autores contemporáneos.

Pariyatti enriquece al mundo

- diseminando las palabras del Buda,
- brindando sustento para la búsqueda del viajero espiritual,
- iluminando el sendero del meditador.